●「かたまり脂肪」の溶かし方・流し方　●白髪・うねりを減らす「洗い方」

からだにいいこと

表紙は
稲沢朋子さん

カラダ応援マガジン
月刊『からだにいいこと』

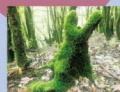
2020 February 2

2020年ゲッターズ飯田の
「努力しないで開運」占い

斬新すぎるプロの
「“100均”活用術」

2大付録

不調が消えるツボ 早見表

見るだけで パワーをくれる 不思議 カード

がんこな“下半身太り”が、スルスルやせる！

「かたまり脂肪」の溶かし方・流し方

●「くびれ掘り」でお腹が6cm凹んだ！
●「切り干し大根茶」が体の脂肪を溶かす

白髪 薄毛 うねり を減らす「洗い方」と「育毛法」

●アンミカ家の白髪防止「おじぎブラッシング」
●「バナナはちみつパック」で黒髪が生える！

「見るだけで幸せが訪れる」
――と話題に！

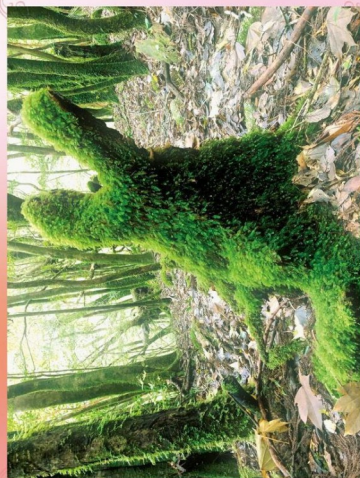
「不思議なパワーをくれるカード」

ここで紹介する6つの写真のカードには、目には見えないパワーが閉じ込められています。写し出される優しい光や不思議な現象を眺めてみて。
……あなたは、どの写真を選びましたか？
そして、どんなエネルギーを感じますか？

教えてくれたのは…
写真家・空間演出家
FUMITOさん
※プロフィールは裏面にあります。

こんな時に見て！
- もっと幸せを楽しみたい！
- 人生のスムーズな流れに乗りたい！
- 自分の運命を受け入れたい！

使い方 気に入ったカードを切り取って、目につきやすい場所（冷蔵庫や部屋のドア、トイレの壁など）に貼るか、毎日開く手帳などに挟んでおく。パワーを授かりたい時に、まばたきせず10秒間、カードを見つめる。

春一番ののちに夢が叶うカード
虹は、心の内面や聖なるパワーと現実世界を結ぶ架け橋。夢が叶う扉は目の前に……。勇気を出して手を伸ばして。

緑風が出会いを運んでくるカード
春の終わり、緑風を感じたら新たな生命が宿るサイン。森の妖精たちが、運命の出会いを届けてくれます。

氷雨の朝に財運が到来するカード
水面に映る金色の輝きは豊かさのエネルギーの象徴。突如めぐりくる財運を、純粋な気持ちで受け止めて。

季節の移ろいを感じた時 幸運の扉は開かれる

植物や動物、精霊の生命エネルギーは、目には見えません。しかし、確実に存在し、季節の変わり目などに不思議なエネルギーを感じる人も、いるかもしれません。

神職としても活躍するFUMITOさんは、こうしたエネルギーを、写真に撮り、世界に発信。人々に夢や希望、そして、感動を届けています。

「東日本大震災を機に、目には見えないエネルギーが僕の写真に写るようになりました。生命力、パッションが押し寄せた瞬間に、シャッターを切り続けています。僕の写真を眺めていると、内面から湧き上がるビジョン、メッセージが読み取れるはず。どうか純粋な心で、カードを手に取ってみてください」

不思議パワーを心に宿らせるコツ

童心に返り 自由な感性で見る

子供の頃は、固定観念や常識にとらわれず、目の前にあるモノを自由な発想で見ていたはず。その頃と同じ気持ちで、眺めてみて。

幸せになれると信じて カードを見る

「本当に幸せになれるの?」と疑ってカードを見ても、不思議なパワーを感じ取ることはできません。素直に信じる気持ちが大切です。

教えてくれたのは

写真家・空間演出家
FUMITOさん

東北の神社の家系に生まれ、大学卒業後、神職に就く。現在は、空間演出家や写真家としても活躍。東日本大震災をきっかけに、目に見えない存在が放つパワーやメッセージをカメラを通して写し出せるように。

『幸運を呼びこむ不思議な写真 GOLD』(サンマーク出版 ¥1,430)。シリーズ累計10万部を突破した"不思議な写真シリーズ"の第3弾。「見るだけでいいことが起こり始める」と話題を集めている。

みんなの喜びの声 体験談を集めました

入院中にお見舞いでいただきました。美しい写真で心が前向きになり、難病を克服。無事に退院することができました。Y・Sさん(50歳)

一番気に入った画像をスマホで撮り、待ち受け画像にしていたら、長年抱き続けていた夢が叶いました。びっくり!　K・Hさん(43歳)

毎日眺めているうちに、私も不思議な写真が撮れるように。ふとした瞬間、優しいパワーを受け取っています。　M・Fさん(38歳)

『からだにいいこと』2020年2月号とじ込み付録
デザイン/大岡宏子

まばゆい光とともに希望が形になる カード

寒空の下、まばゆい光を感じたら、すぐ足を止めて。天の遣いたちが積年の願いを形にしてくれます。
※古くから日本では白鳥は「天の遣い」と考えられています。

寒の入りが過ぎたら、未来がひらける カード

夢と現実は表裏一体。未来を信じる気持ちがあれば、おのずと好運の道筋が雲の間から見えてきます。

花冷えの夜、高ぶる気持ちが鎮まる カード

心を焦がし、興奮して眠れない夜が続いても、大丈夫。花冷えとともに気持ちは鎮まり、小さな幸せが訪れます。

からだにいいこと CONTENTS

2 2020 February

とじ込み付録
見るだけで幸せに！
「不思議なパワーをくれるカード」 3

● 表紙の人　稲沢朋子
● 表紙スタッフ　デザイン／保原由紀子　撮影／三宮幹史　スタイリスト／竹村はま子　ヘアメイク／川村友子
● 表紙衣装　コート ¥97,900（ともにブルーバード ブルーバード ☎03-5772-1551）
ニット ¥31,900（TICCA ☎076-221-5355）
ネックレス ¥52,800（プラウ／フラッパーズ ☎03-5456-6866）

●本誌掲載の商品・サービス等の価格は、原則税込み価格になっています。

気になる情報にひとっ飛び！

からことワードSearch

お届けした記事から“検索ワード”を抜き出したインデックス。あなたの体や心の調子、いま気になっているコトバを選んでアクセスして！

目的別

病気・不調別

キーワード

からだにいい食材

浣腸は、子どもや高齢者にも安心！

KARAKOTO

からこと NEWS WALK

からだにいいアイテムや話題のスポットなど、気になる最新ニュースをKARAさんとKOTOさんがたっぷりお届け!

KARAsan

KOTOsan

疲労回復ウェア

最新技術の衣類 着ているだけで元気に!

バタバタする年末年始。ゆっくりする時間がなく、疲れが取れない人も多いはず。そこでおすすめなのが、着るだけで疲労回復を促す「リカバリーウェア」。どれも鉱物などが練り込まれた、特殊な素材で作られたもの。素材が発する電磁波や遠赤外線の温熱作用により、着るだけで疲労回復へと導きます。血行もよくなるため、冷え対策や安眠にも効果的です。忙しい人の味方になる最新ウェアを、お試しあれ!

スマホも使いやすい

やわらか素材でリラックス

天然抗菌防臭加工済み

天然鉱物の力が疲れた手を癒やす

イオンドクター ボタニカルカラー
ハンドウォーマー(ブラック)¥10,428

11種類の天然鉱物を吸着させた中綿を、独自の3層構造にすることで熱をキープ。スマホやパソコン作業で疲れがちな手首をケアします。血管が多く通る手首から優しく温め、冷えた指先までポカポカに。/ディノス

寝ながら全身の疲れをリカバリー

トップバリュ セレクト セリアント
長袖トレーナー(ウスアカ)、
ロングパンツ(ウスクロ)各¥4,268

素材はチタンなどが練り込まれた特殊なもの。赤外線の作用が温熱効果をもたらし、着用部位の血行を促進して疲れた体を癒やします。パジャマにすれば、寝ている間に元気をチャージ!/イオン
※店舗によって種類、色の取り扱いが異なります。

特殊素材「PHP」が冷えやすい足首をケア

リブソックス(アイボリー)
¥4,290

繊維にナノプラチナなどの鉱物を練り込んだ特殊素材「PHT」を使用。心身をリラックス状態に導くことを目的に作られた"休養時専用ウェア"。冷えやすく、疲れがたまりやすい足首まわりをケアします。締め付け感がないので、冬の就寝時にも◎。/ベネクス

PRESENTS

「疲労回復ウェア」を計6名にプレゼント!

応募方法:右のQRコードをスマホで読み取るか、下記のURLにアクセスして、ご応募下さい。
https://media.karakoto.com/
応募締切:2020年1月23日(木)

イオン ☎0120-28-4196 ディノス ☎0120-343-774 ベネクス ☎046-200-9288

撮影/国井美奈子、福島章公、森口新太郎 スタイリング/伊藤みき イラスト/林ユミ デザイン/フレーズ

これが
シーベリー！

シーベリーデザート

美容成分“オメガ7”たっぷり 奇跡の果実でエイジングケア

栄養価の高さから“奇跡の果実”と称されるシーベリー。中国やロシアが原産国のグミ科の果実で、美容に有効なビタミンやアミノ酸などが、200種類以上含まれます。中でも化粧品に利用されるほど美容効果の高い「オメガ7脂肪酸」を多く含むことで注目が集まっています。最近は日本でも栽培され、デザートとして楽しめるように。

筑波ハム　☎029-856-1953
ネイチャーツリー　📠0120-289-289
at LOCAL　☎01564-5-5111

繰り返し使えて保存に便利な、専用キャップがついてきます。

手足の寒さ対策にも！

オーガニックで安心 100%ストレートジュース

キュリラ　サジージュース
900㎖　¥4,094

有機JAS認証を受けたシーベリーのストレートジュース。「肌がキレイになった」「鉄分不足が解消された」という声も。付属の目盛り付きカップで1日30～60㎖を目安に飲んで。／ネイチャーツリー

シーベリーソースがトロッとおいしい！

ヨーグルトの整腸効果で 便秘もスッキリ

シーベリーヨーグルト　100g
¥378

北海道苫小牧産シーベリーを使用したヨーグルト。爽やかなシーベリーの香りと、濃厚なヨーグルトが相性バッチリ。乳酸菌により腸内環境が整うので、便秘解消効果も。／筑波ハム

士幌の味を召し上がれ

北海道の農家がつくる 美容に良いお菓子

シーベリーかりんとう
80g　¥350

北海道士幌町産シーベリー果汁をたっぷり使ったかりんとう。スナック感覚で手軽にシーベリーを摂取できます。かりんとうの甘みとシーベリーの柑橘系の香りが絶妙なバランス。／at LOCAL

AI健康管理アプリ

人工知能でヘルスケア 体重、心、歯までお任せ

AI（人工知能）機能搭載アプリが増えています。食生活の管理やメンタルケア、オーラルケアなど、あなたの健康をさまざまな角度からAIがサポート。どれも無料で操作も簡単な上、精度が高く信頼できるサービスです。かゆいところに手が届く優秀なAIに、ヘルスケアを任せてみては？

カロリー管理　体重管理をお任せ まるで専属の栄養士

食事をスマホで撮るだけで、栄養バランスの注意点を教えてくれるアプリ。写真でCoCo壱番屋とすき家のカレーを判別するほど高精度。「一週間帳尻合わせモード」もあり、「昨夜食べすぎたから今日は間食はガマン」といった調整も可能。

撮影するだけで栄養まるわかり！

カロミル
https://calomeal.com/
info@calomeal.com
ダウンロード無料
※アプリ内課金あり

日々の食生活をAIが解析し、3カ月後の体重を予測。良い点、悪い点も具体的にアドバイス。

メンタルケア　センシティブな悩みも AIになら相談できる！

約100万ダウンロード突破のメンタルヘルスアプリ。AIとの何気ない会話の中から、利用者の生活リズムや性格傾向を読み取ってアドバイスをくれます。親しみやすいキャラで、悩みも相談しやすい。

ツンデレキャラにハマる人続出！

キャラは複数の中から好きなものを選べます。天気予報やイベント情報も。

SELF
www.self.systems
info@self.systems
ダウンロード無料　※アプリ内課金あり

オーラルケア　AIが口の状態に合った 歯ブラシを指南！

Googleの AI技術が、口内の写真から口の中の状態を解析するWebサービス。みがき残しやすい箇所や、オーラルケアのポイント、一人ひとりの口に合った歯ブラシの種類を教えてくれます。

口の写真を撮影！

ガム　オーラルケア
スマートコンシェルジュ
https://www.oralcare-smartconcierge.jp
📠0120-008241

ORAL CARE SMART CONCIERGE
オーラルケア　スマートコンシェルジュ

五感を解放する瞑想スタジオ

空間・音楽・香りで脳の疲れを癒やす

テレビやSNSなど、現代人は日々多くの情報にさらされがち。今年6月、東京・青山にオープンした「Medicha」(メディーチャ)では、情報過多のストレスから抜け出して“脳を休める”体験ができます。真っ白な部屋や木の香りのする空間など、さまざまな環境で瞑想することで、余計な感情や思考をデトックス。たまには「何もしない」贅沢な時間を味わって。

Medicha(メディーチャ)
東京都港区南青山5-3-18
BLUE CINQ POINT C棟 B1
☎03-3287-5519
営業時間 火 - 金:14:30〜23:00
土日祝:11:00〜19:30(月曜定休日)
電話受付時間 火 - 金:10:00〜17:00
料金 1回 ¥8,000(税別)
※ウェブ事前予約制 https://medicha-jp.com/

まずは受付

料金はウェブ予約時にクレジット決済しているので、当日はキャッシュレス。

❶白の部屋

最初は白の部屋へ

中は真っ白な空間。瞑想は裸足がオススメ。

次は星空の部屋へ

❷星空の部屋

室内ではビーズクッションに横たわれます。音響とゆらぐ灯りが自律神経を調整。

左が白の部屋、右が星空の部屋。2つは行き来が可能です。
※写真はイメージです

❸竹に囲まれた部屋

木のぬくもりが心地いい

背中が伸びる〜

メインの部屋はアーチ状の竹に囲まれた落ち着く空間。音声ガイダンスに合わせて日々のストレスを手放していきます。音と合わせて床が振動することで、意識や呼吸がより深まります。

ストレッチで体のコリをほぐすと、リラックス効果がよりUP。

❹茶室

お線香のいい香り

感じたことをメモできる

最後の茶室は、日常生活に戻るための準備の空間。自分好みの急須や茶器を選ぶことができ、お茶と和菓子を味わえます。

KARAKOTO NEWS WALK

KARA★KOTO ユニーク通販

掘り出しものグッズの使い心地レポート

自分の表情が丸わかりのマスク

フィット感も高い

ニコっと笑顔が見えマスク(シースルーマスク)
¥3,080(5枚入り)

透明の糸でできたメッシュ状のマスク。普通のマスクは口元が隠れますが、これなら相手の表情がすぐに分かります。目が合うたびに笑顔になれて、会話も弾みそう。

くればぁ
☎0532-51-4151

試してみました

シースルーマスクをつけて友人宅へ。重度の花粉症で春先はマスクが手放せない友人は、スケスケのマスクを見て「こんなのアリ!?」と驚いていました。

※色は変更になる場合があります。花粉を防ぐ効果はありません。

チラッと見えるクマがキュートすぎる❤

足跡くまさんスニーカー
¥2,680

一見、普通のスニーカーでも靴底をよく見ると、そこにはクマが! 歩くたびにクマがチラッと見えて、かわいさ抜群。 土や雪の上に“クマ柄”の足跡を付けて楽しむことができます。

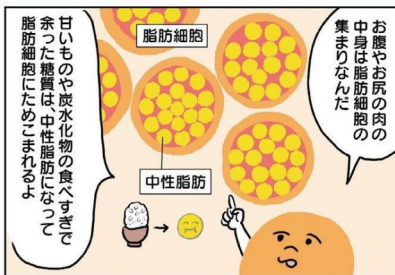
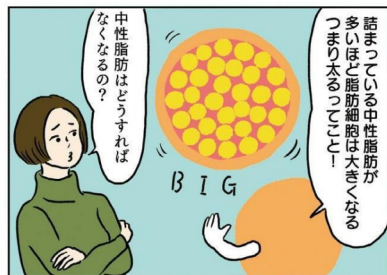
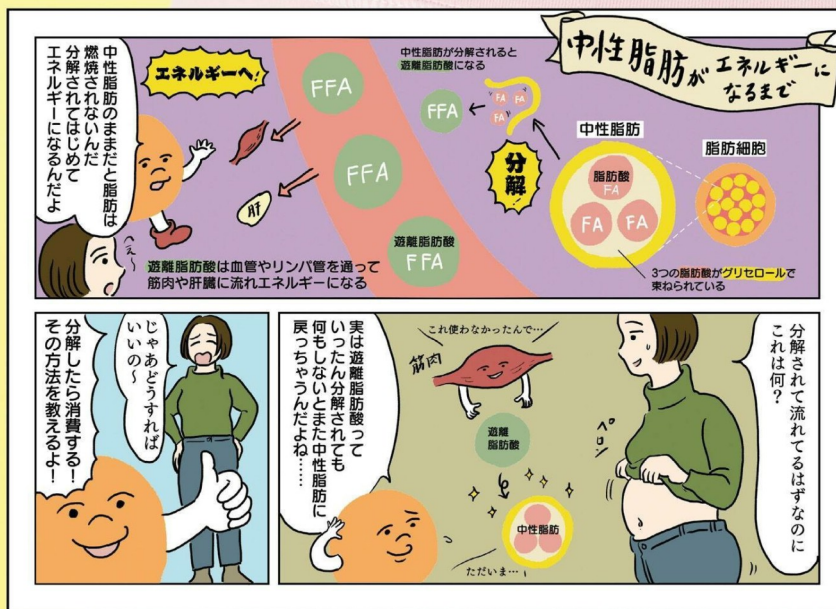
サンダイ
https://www.amazon.co.jp/dp/B081GGQV49?ref=myi_title_dp

4cmヒールで脚長効果も♪

試してみました

クマの足跡を付けたくて歩き回りましたが、ちょうどいい地面が見つからず。雪の日にリベンジしたいです! たくさん歩いたのでダイエットにはなったかも。

の溶かし方 流し方

「体重は変わらないのにお腹まわりに脂肪が増えた」「ダイエットしても脚がヤセない」……そんな悩みを撃退！　落ちにくい下半身の脂肪を溶かして、きれいさっぱり流し去るテクを紹介します。

ガンコな“下半身太り”がスルスルやせる！

「かたまり脂肪」

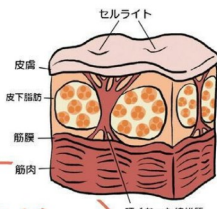
CONTENTS

撮影／神尾典行、古谷利幸［F-REXon］、大槻夏路
取材・文／馬渕綾子　モデル／清家祥子
スタイリスト／眞藤伸子　ヘアメイク／鈴木京子
レシピ作成・調理・スタイリング／清水加奈子
イラスト／のがみもゆこ、カシワギマリ
デザイン／mashroom design

化。増殖まで！

腹尻脚に溜め込まれる

意外と知らない!?

脂肪の"怖〜い真実"

ダイエットを繰り返すと固太りする

脂肪層はヤセると縮み、リバウンドすると肥大。「その際、皮膚と筋膜をつなぐ繊維質の組織が引っ張られて硬くなり、いわゆるセルライトができます」（中村さん）。すると、本来はやわらかい脂肪が硬くなり、流れにくくなります。

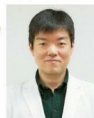
脂肪細胞の数は大人になっても増える

「『脂肪細胞の数は子供の頃に決まる』と考えられてきましたが、最近では大人になっても増えることがわかりました」と中村さん。脂肪細胞内の中性脂肪が溜め込まれて限界まで膨らむと、脂肪細胞が増殖。ヤセにくく太りやすい体質に。

じっとしていると脂肪細胞は大きくなる

「脂肪細胞には刺激を与えると縮み、何もしないと大きくなる性質があります」と小川さん。筋肉や骨などは物理的な刺激に抵抗して増える性質がありますが、脂肪は真逆。「動かないと太る理由はこれです」（小川さん）。

教えてくれたのは

中村光伸（こうしん）さん
医学博士。光伸メディカルクリニック院長。脂肪溶解や除去に詳しく、脂肪溶解注射では美しくヤセさせる独自の注入法を確立。内面の若さまで重視した治療を行う。

小川 令（れい）さん
医学博士。日本医科大学大学院教授。物理的な力が細胞や組織へ与える影響を研究。その考えを利用した医療を「メカノセラピー」と名付け、臨床に応用している。

下半身太りは女性の宿命。動かぬ部位に脂肪は溜まる

アラフォー世代にとって悩ましい、下半身の〝かたまり脂肪〟。
「女性の場合、脂肪を貯蔵する受容体が、上半身より下半身に多く存在します。下半身が太りやすいのは当然なんです」と、整形外科医で美容クリニック院長の中村光伸さん。
加えて、40代以降は女性ホルモンが低下して内臓脂肪がつきやすくなり、お腹周りの肉がますます分厚く。「ホルモンバランスの乱れは過食にもつながるので、皮下脂肪も増えるダブルパンチです」（中村さん）
一方、「動かないと脂肪は増えます」と言うのは、形成外科医の小川令さん。「〝腕だけにものすごく脂肪が付いている人〟って、まずいませんよね。それは、腕がよく動かす部位だから。動く場所に脂肪は付かず、動かさない場所で大きくなる、というのが脂肪の性質です」。
物理的な刺激や〝圧〟を加えると脂肪の体積が減るという、うれしい情報も。
「マッサージや指圧で脂肪細胞は小さくなることがわかっています。細胞を変形させることで中の遺伝子に変化が生まれ、小さく縮むんです。一方、脂肪は水があるところに集まる性質もあるので、リンパを流してむくみを解消することも、脂肪を減らすには効果的です」（小川さん）

からだを動かさず、リバウンドを続けるうちに、下半身の脂肪細胞は巨大

冷えて固まった脂肪は

＼ 下半身に脂肪が溜まる理由 ／

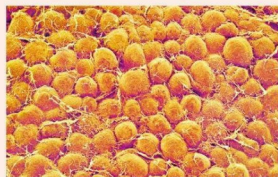
脂肪の貯蔵庫は下半身に多い

女性は妊娠・出産に備えて、もともとお腹周りに脂肪が付きやすいといわれています。実際、女性の下半身には、脂肪を貯蔵する受容体が上半身の６倍も多く存在。下半身が太りやすいのは宿命ともいえます。

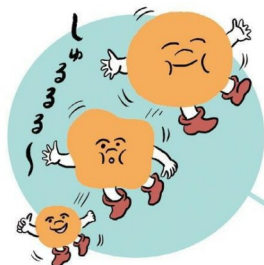
骨盤が歪むと下半身の筋肉が減る

「多くの人は骨盤が正しい位置になく、後ろか前のどちらかに傾いています」と中村先生。すると、股関節が十分に動かせなくなるため歩幅が狭くなり、脚の筋肉が減少。下半身に脂肪が付きやすくなります。

これが脂肪細胞！

電子顕微鏡で見た脂肪細胞。「手術で脂肪層に入っていくと、こういう黄色い塊が大量にあります。例えるなら、油まみれでキメの粗いスポンジのような物質です」（中村さん）。そんなものがお腹や脚にびっしり付いているかと思うと……ショック！

SUSUMU NISHINAGA / SCIENCE PHOTO LIBRARY / イメージナビ

こびりつく脂肪の性質を知れば、落とすの簡単

下半身のかたまり脂肪を溶かす3つの基本ワザ

マッサージ

P16〜

もめばもむほど脂肪は縮む！

脂肪は変形させると小さくなる性質があるため、マッサージは断然おすすめ。「ゴッドハンドと呼ばれるエステティシャンは、脂肪細胞をとらえてつぶすのが上手なのだと思います」と小川先生。少しずつでも毎日続けることが脂肪に効かせるコツ。

筋肉刺激

P20〜

よく動く筋肉の上には脂肪は付かない

筋肉を動かすとコラーゲンが増えて筋肉量がアップ。反対に、動く部分に付いている脂肪は小さくなります。「腹筋運動で体脂肪が減る理由は代謝だけではありません。腹筋を動かすことで、その上に脂肪が付きにくくなったためです」(小川先生)。

食事

P30〜

果物や野菜にも脂肪燃焼効果があった！

毎日の食事でも脂肪対策を。果物や野菜に含まれる「オスモチン」という成分には脂肪を燃やす効果があり、注目されています。「トマトやりんごといったおなじみの食品に多く含まれるので、取り入れやすいと思いますよ」(中村先生)。

“下半身太り”に悩む読者が、2週間で見事スリムに！

私たちの皮下脂肪もスッキリ落ちました！

くびれ掘り（P18）を体験

S・Mさん（46歳）

「普段使わない腕の筋肉を使うので、二の腕にも効いたかも」

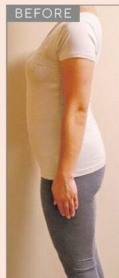
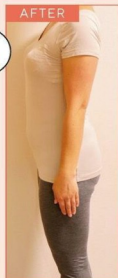
下腹、ウエストが細くなりバストはサイズアップ！

このごろ太ってしまったので、何とかしたいとチャレンジ。最初は脂肪をなで上げると二の腕が疲れていましたが、だんだんと慣れて気持ちよくできるように。途中、風邪で「くびれ掘り」ができない日や食べすぎた日もあったのに、２週間でお腹とウエストが細くなりました。冷えも改善された気がします。

指だけヨガ（P24）を体験

K・Mさん（49歳）

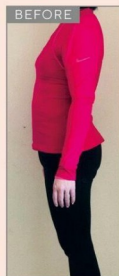
ウエスト
−3.2cm
63.8cm◂67cm
ヒップ
−2cm
88cm◂90cm

BEFORE

便の回数と量が増えて下半身全体がスッキリ

ガンコな便秘でしたが、「指だけヨガ」を始めて10日目くらいから便通が改善。量も多くなって、ヨガの効果を実感しました。肩こりもましになったようです。結果、ウエスト、下腹、ヒップが減ってうれしい！　これからも続けてもっとサイズダウンしたいです。

尻ふりスクワット（P20）を体験

O・Yさん（45歳）

太もも
−3cm
52.5cm◂55.5cm

何をしても減らなかった体重が落ちてウエスト減

お尻を左右にふる動きがウエストに効果てきめん。６日目でウエストが1㎝、最終的に2㎝も減りました。ランニングが趣味ですが、走って体重を落とすのは大変な年齢になってきたのに、「尻ふりスクワット」は２週間で1kg以上減。うれしい驚きです。

肪を大掃除

を流して小尻・美脚に！

1

左側を下にして横になり右ひざを曲げる

体の左側を下にして、床に横になる。左ひじは床につき、手で頭を支える。左脚は伸ばし、右脚はひざを曲げる。

深部リンパ節の開放でヤセ体質が手に入る！

筋肉に圧をかけて、筋線維中にある老廃物を処理するリンパ管の中継地点「深部リンパ節」を刺激することで、滞りを解消。リンパ液とともに老廃物や余分な脂肪もスムーズに流れます。続けることで、脂肪がたまりにくく、排出されやすいヤセ体質に！

お尻をたたけば下半身全体の引き締めに

冷えや運動不足などにより、リンパの流れは悪化。下半身はお尻のリンパ節がつまるため、お尻をたたいて刺激してほぐしてあげて。リンパが巡り、下半身が引き締まります。

脂肪分解 ⬅ **代謝アップ** ⬅ **血流アップ**

代謝が上がると脂肪の分解が進みます。余計な脂肪がどんどん燃焼されるように。

全身に血液が巡ると酸素や栄養が隅々まで届くように。体は熱を作り、代謝が上がります。

お尻をたたく刺激で、深部リンパが開放。老廃物がスムーズに排出され、血流がアップ！

プリプリ小尻に

お尻の詰まりを開放すれば脂肪も老廃物もドッと流れる

「全身の老廃物を回収するリンパ管は、血管に沿って張り巡らされています。お尻や脚を引き締めたいなら、お尻の筋肉の中にある『深部リンパ』にアプローチして」と、ビューティースペシャリストの夜久ルミ子さん。

筋肉中にある深部リンパには、全体の約94%ものリンパ液が流れ、老廃物を流しています。

「深部リンパは〝ゴミ捨て場〟のようなもの。細胞の大きい脂肪や老廃物を回収して排出しています。特に筋線維のまわりは脂肪を溜め込み、霜降り状態になりやすいので、深部の詰まりを解消することが大切。深部が巡れば、浅部も自然と流れます」

詰まったリンパ節が開放されると血流が上がって代謝もアップ。冷え

イエローVネックニット¥14,300
（ナチュラルビューティー／サンエーインターナショナル☎03-6748-0342）

デカ尻・極太ももを自分でトントン！　深部リンパ刺激で、体の中から脂

「尻たたき」で“霜降り肉”

大転子

太ももの骨である大腿骨の上部、お尻の外側にある突起。中臀筋など、お尻周辺の多くの筋肉とつながっています。刺激することでお尻全体の老廃物が排出されやすい状態に。

2

お尻の横をたたいたらお尻全体をたたく

右手を握り、お尻の右外側にある大転子付近をトントンと10回たたく。続いて、お尻の右側全体をトントンと10周たたく。この時、曲げた右脚を胸に寄せるように動かしながら行うと効果的。左側も同様に行う。

トントン

※リンパ節の詰まりが解消されると、細菌類も体内を巡りやすくなります。熱があるなど体調が悪い時、悪性腫瘍がある人はマッサージを避けてください。

3

そ径部をさすり流す

手のひら全体で脚のつけ根部分「そ径部」を内側に向かってさすり、リンパを5回流す。左側も同様に。老廃物を体外に排出するため、水分を摂取すると◎。

教えてくれたのは

夜久ルミ子さん

薬剤師。ビューティースペシャリスト。「RUBYZ」主宰。YouTube「ルミちゃんねる」発信中。著書に『やせスイッチを押せば驚くほど細くなる 深部リンパ開放マッサージ』（西東社 ¥1,320）他。

も解消され、脂肪が溶けやすい体に。「筋肉が集まるお尻の横をほぐせば、下半身の巡りが改善し、太ももやデカ尻もスッキリ。お風呂上がりが最も効果的です。リンパ中の脂肪や老廃物は尿として排出されるので、意識して水を飲んでくださいね」

パーカー¥14,300、アイボリーキャミソール¥9,350（ともにyoggy sanctuary☎03-5725-1881）
ショートパンツ¥10,780（スキンアウエア東京ミッドタウン日比谷☎03-6206-1871）

を胸に流して美乳づくり

1 手のひらを太ももに密着させる

右脚をやや後ろへ引き、かかとを上げて立つ。その姿勢で右手のひらを太もも裏に密着させる。

事前に行うと"くびれ効果"UP
腰と背中の「コリほぐし」

座りっぱなしの姿勢や猫背でこる腰周りや背中の筋肉をほぐすだけで、脂肪が流れやすくなります。右脇腹（ウエスト）の下に1.5ℓのペットボトルを置いて横たわり、1分間深呼吸。呼吸のたびに自分の体重で自然と筋肉の深部までほぐれます。左側も同様に行って。

脂肪が上がれば それだけでヤセ見え！

胸がそげ、下半身に脂肪が付いているのが"下半身デブ"。一方、同じ体重でもお腹周りや脚が細く、バストとの差があるとグラマラスな印象に。体重を落とさなくても脂肪を移すだけでスタイルUP！

胸から腹に逃げた肉を元の位置に戻せばスリムに

ポッコリ出た下腹、埋もれたくびれ、垂れたお尻……。何とかしたいと思いつつ、「ダイエットなんて無理」とあきらめている人も多いのでは。「体重を落とさなくても、コリほぐしと脂肪の付く位置を変えるだけで劇的にスタイルは変わります」と、経絡整体師の朝井麗華さん。

「下半身の脂肪は、骨格の歪みや重力によって胸から逃げ、下垂した肉です。なで上げて本来の位置に戻せば下腹がへこみ、人魚のようなくびれが出現。そのうえバストアップするという、うれしいおまけ付きです」

手のひらから出る"気"によって、体内の巡りが良くなる効果も。

「初めのうちは贅肉が意外と硬く、流しづらいと感じるかもしれません。硬い理由は、脂肪の下にある腰や背中の筋肉がこり固まっているから。事前に『コリほぐし』を行うことで、外側に付いている脂肪が動きやすくなります。ペタ腹・くびれが早く作れて長もちするので、ぜひ『くびれ掘り』の前に行ってください」

教えてくれたのは

朝井麗華さん

経絡・筋膜理論、中国整体推拿などの理論と手技を巧みに取り入れたメソッドを開発。著書に『おっぱい番長の「乳トレ」』（講談社 ¥1,404）他。

重力に負けて“たるみ”となった脂肪を移して、メリハリ・ボディに！

「くびれ掘り」でタルタル腹肉

手のひらから出る“気”が体内の巡りを改善

「手のひらの『労宮』というツボからは“気”が出ています」と朝井さん。「東洋医学では、体内にある“気・血・水”の循環を大切にします。手のひらから気を補えば、血と水の巡りも良くなり脂肪が流れやすくなります」

2 太もも➡ヒップ➡お腹と脂肪をなで上げる

手のひらで太もも裏に圧をかけながら、お尻まで脂肪をなで上げる。なで上げた脂肪を逆の手で受け止める動きを繰り返しながら少しずつ手を上へと移動させ、お腹まわりの脂肪を上に向かって流していく。

3 バストまで脂肪をすくい上げる

お腹、ウエストの脂肪もしっかりなで上げ、贅肉をバストへ移動する。デコルテまで贅肉をすくい上げたら、最後はブラのカップに周囲の肉を集めて入れ込むように脂肪を移動させる。1～3を片側で30秒間行い、反対側も同様に行う。

下半身の脂肪が胸のお肉に！

「尻ふりスクワット」ポーズ

やせスイッチは背中にアリ もたつくお腹がスリムに！

背中には体を支える大きな筋肉が存在します。しかし、日常的に効率よく代謝に使えている人は少ないそう。「お腹ヤセの〝スイッチ〟は背中に。背中にある『褐色脂肪細胞』を活性化させると、脂肪の燃焼が高まります」と、ヨガクリエイターのａｙａさん。

褐色脂肪細胞は加齢で減り、増えることはないため、常に刺激を与える必要があります。しかし、背中を動かす機会が少ないと細胞が活性化されない上に、どんどん猫背に。

「背中が丸まると内臓が下がり、肋骨が広がります。すると、お腹まわりの肉がたるんで〝段々腹〟に。逆に背中を鍛えて姿勢を正せば、お腹のもたつきは消せるんです」

姿勢が正されれば内臓や肋骨が正しい位置に。さらに褐色脂肪細胞の働きでどんどん脂肪が燃えます。

「背中からお腹～下半身までを効率的に鍛えられるポーズです。代謝の上がった状態で1日過ごせるので、朝やるのが一番おすすめ。白湯で水分を補給してからやってみて！」

ayaさん
ヨガクリエイター。ヨガスタジオ「Syaraaya代官山」主宰。「美しく魅せる」をテーマに月200レッスンを開催。著書に『一気にくびれる ayayoga背中革命』（主婦の友社 ¥1,430）他。

両手の指はしっかり組む。左右の親指はどちらが上になってもOK。

1 まっすぐに立ち 肩の高さで手を組む

あごをやや引いて正面を向き、かかと、ひざの内側をつけてまっすぐに立つ。手のひらを体に向けて胸の前で手を組み、ひじは肩の高さでキープ。肩が上がらないようにする。

“やせスイッチ”は背中にアリ──褐色脂肪細胞が脂肪をどんどん燃やす！

お腹のもたつきスッキリ

2 手のひらを返してグッと伸ばす

手のひらを返しながら、腕は床と平行に前にピーンと伸ばし、ひざは軽く曲げてお尻を後ろに突き出す。腕とお尻でお腹を引っ張り合うイメージで体をグッと伸ばす。

＼ひじを伸ばす／

＼手のひらを返して／

正面から

ひじを伸ばすときに、指を組んだまま手のひらをクルッと返す。

3 ゆっくり左右にお尻を振る

２の姿勢をキープしたまま、ゆっくりお尻を左右に振る。呼吸は止めないように注意。腰を振るときは、脇腹を縮めるイメージで行う。左右１回ずつを５セット行う。

左右にフリフリ

ペースアップするとさらに脂肪が溶ける！

お尻を左右に振る動作に慣れてきたら、左右の振りをスピードアップ！お腹への刺激が大きくなって、より効果的。この場合、左右１回ずつを５〜10セット行う。

これはNG

ひざはつま先より前に出さない

ひざがつま先より前に出た状態だと、太もも前面に負荷がかかった状態に。脚の形が悪くなる上に背中に力が伝わらないので、しっかりとお尻を後ろに突き出して。

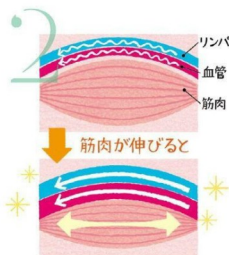
ブラトップ￥8,250、レギンス￥9,900（ともにyoggy sanctuary）

尻ふりスクワットで下腹が凹むワケ

楽しいポーズにはヤセるヒミツがいっぱい！
褐色脂肪細胞、筋肉、内臓などに働きかけて
ヤセ体質に導きます。

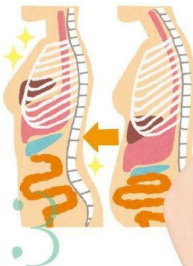
美くびれができた！

褐色脂肪細胞が活性化

肩甲骨まわりに多く存在するのが“やせる脂肪”と呼ばれる「褐色脂肪細胞」。体脂肪を蓄積する脂肪細胞とは違い、脂肪を分解して熱を生み出す働きがあります。細胞が活性化されると代謝が上がり、全身の脂肪を分解して溶かします。

巡りが良くなって代謝がアップ

固まっていた筋肉が伸ばされると、滞っていたリンパや血液の流れが良くなり、余分な脂肪や老廃物が体外に排出されやすくなります。また、腰の筋肉が緩み、お腹まわりの動きが良くなるので、下半身の脂肪の分解＆排出もスムーズに。

姿勢改善で肋骨と内臓が引き上がる

姿勢が良くなると肋骨が正しい位置に引き上げられます。それに伴い、下がって押しつぶされていた内臓の位置も整い、ぽっこりお腹も解消。内臓を正しい位置に戻してあげるだけで、くびれのあるメリハリのあるボディに！

冬は脂肪が溶けやすい！

寒い冬は体温維持のために自分のエネルギーをどんどん使います。夏は外が暑い分、自然と体を冷やそうとするので、意外とヤセにくい季節。冬は夏より体の変化を早く感じとれること間違いなし！　少し体を動かせば、さらに代謝が上がります。

もっとくびれる
ひねりスクワットポーズ

左右にひねりを加えることで、
よりお腹まわりをまんべんなく鍛えられます。
女性らしいくびれが簡単に。

1 まっすぐに立ち手を胸の前で組む

かかと、ひざの内側をつけてまっすぐに立つ。胸の前でしっかりと指を組む。ひじは肩の高さでキープする。肩が上がらないように注意。

スタート

右に3回

左に3回

2 上半身を左右にひねる

両脚をつけ、ひざは前を向けたまま軽く曲げ、手のひらを返して腕を伸ばしながら、上半身を右斜め前に3回ひねる。反対側も同様に。左右1回ずつを3セット行う。

脂肪燃焼力アップ
ぴよぴよポーズ

肩甲骨を動かすと
褐色脂肪細胞に刺激が入り
脂肪燃焼力がアップ！

1 腕を外側にまわして胸を張る

かかととひざの内側をつけてまっすぐに立つ。親指を外側に回して手のひらを返し、肩甲骨を寄せて胸を張る。肩から指先までピンと伸ばして、呼吸は止めないようにする。

2 腕を後ろに引き肩甲骨をギュッと寄せる

両手を後ろに引き、肩甲骨を動かすようにして、手の甲を近づけたり、離したりを繰り返す。腕を動かそうとせず、肩甲骨を意識して。このとき肩が上がらないように気をつける。

両手の指を合わせるだけで、血流・心拍数が2倍に！

気が全身脂肪を押し流す ヤセる「指だけヨガ」

指先を合わせるだけで気血が流れ代謝が上がる！

体が硬くても、家に広いスペースがなくても、ご安心を！ 老若男女問わず、難しいヨガと同等の効果を得られるのが、「指だけヨガ」です。「指だけヨガは、両手の指先だけを合わせて、鼻で深く呼吸をするだけ。エネルギーは圧の高いところに集まる性質がある上に、指先にはツボが集中。指先を押し合って圧をかけ、同時にツボを刺激すれば、全身にエネルギーや血液が巡ります」と、ヨガインストラクターの深堀真由美さん。

ポーズを取ると自然と背筋が伸び、姿勢が正されます。すると緩んだ腹筋が引き上がり、内臓に適度な圧がかかった状態に。それに従い内臓まで血液が巡り、活性化されます。

「体が正しく機能すると同時に、胸と腕の筋力もアップ。巡りの改善はもちろん、代謝も上がり、余分な脂肪は溶けて流れやすくなります」

指ヨガは1回1分ほど。指を合わせるだけなので、場所も選びません。隙間時間に取り入れて、全身の脂肪を押し流して！

教えてくれたのは

深堀真由美さん

「深堀ヨガスクール」主宰。インドヨガ協会のインストラクター資格を持ち、指導歴は35年。著書に『指だけヨガ 全身ポーズと同じ効果』（大和書房 ¥748）他。

検証済み

「指だけヨガ」で血流量が2倍以上に！

あるテレビ番組で医師が最新の医療機器を使い、「指だけヨガ」を行う前後の心臓の状態を調査。すると、1分間で被験者の心拍数が平均53回から100回に、血流量が平均2.5ℓから6ℓに増加。これは10分間のジョギングに相当する数値です。効果は実証済み！

+αでもっと下半身スッキリ

ゾウ脚スッキリ

脚とつながる小指の刺激でダル重の脚が軽くなる

下半身につながる小指を刺激すると、脚全体のリンパの流れが活性化。だるさやむくみを解消します。ひざを伸ばして片方の脚を上げる「脚寄せポーズ」と同じ効果があります。

凸腹解消

薬指に意識を向ければ胃腸の動きが活性化

薬指は下腹部に直結。胃腸を刺激し、便秘改善を促す指ヨガです。老廃物を排出し、お腹を凹ませる効果も。ブリッジ状態になるヨガ「アーチポーズ」と同じ効果が得られます。

ノースリーブTシャツ￥7,480、プリントレギンス￥11,000（ともにyoggy sanctuary）

＼ これが基本形 ／

基本の指ヨガ

1 指先をつけて ピラミッドの形をつくる

背すじを伸ばして胸の前で手を合わせ、2～3呼吸したら指の間を広げる。両ひじを外側に広げて手首を離し、指先だけをつけておく。空気のボールをやわらかく持つようなイメージで、手でピラミッドの形をつくる。

2 息を吐ききってから ゆっくり鼻呼吸をする

鼻から息を吐き切ったら、指先だけに圧をかけ、押し合う。そのまま鼻からゆっくり息を吸い、しっかり吐ききる呼吸を5回くり返す。最後に指を離して腕を下ろしたら、息を吐いて肩や腕の力を抜き、リラックスする。

脂肪を溶かし流す

血行促進で冷え解消 脂肪が溶ける体に！

すべての指を押し合うと、体を逆さまにする「肩逆立ちのポーズ」と同じ効果があります。全身に血液がめぐり、体温と代謝がアップ。脂肪も燃焼しやすくなります。疲労軽減の効果も。

肩逆立ち ポーズと 同じ効果

これはNG

力を入れすぎて 指が曲がらないように

指先だけをつけるように意識しましょう。完全に手を合わせたり、関節が曲がるほど力を入れるのはNG。また、肩に力を入れたり、呼吸を止めたりしないように注意して。

作りかえる！

時間脂肪が燃え続ける

たった1分の運動が効く！脂肪の燃え続ける体に

「短時間の運動と休憩を繰り返すのが、『HIIT（ヒット）』というエクサ。普段運動していない人ほど、すぐ効果が実感できる方法です」とパーソナルトレーナーの門脇妃斗未さん。

HIITは門脇さん自身がさまざまなダイエットを試した結果、たどり着いた方法。即効性があって健康的にヤセられたのだとか。ポイントは、息をするのが苦しいくらいに全力で筋トレを行うこと。

「強い負荷によって筋肉が傷つき、それを修復しようと体は通常以上に酸素を取り込もうとします。これはランニングなどの有酸素運動を行っている時と同じような状態。この脂肪燃焼効果は、24時間続きます」

しかし、苦しい運動は続きません。そこで、今回はHIITを最短の1分にしたエクサをご紹介。朝に行うと、脂肪燃焼に最も効果的です。

「コップ1杯の水とフルーツで体を整えた後、行うのがおすすめ。普段通りの生活をしているだけでも、体が自然に脂肪を燃やし続けますよ」

教えてくれたのは

門脇妃斗未（ひとみ）さん

パーソナルトレーナー。インスタグラムなどで動画を配信。著書に『なかなか痩せない人ほど脂肪がどんどん燃える 燃焼系HIITダイエット』（PHP研究所 ￥1,430）。

＼「HIIT（ヒット）」のここがすごい！／

20秒でも筋肉を鍛えられる

短時間で筋肉を鍛えるコツは、できるだけ筋肉に強い負荷をかけること。少し息が苦しいくらいの高い心拍数で筋トレを行うことが大切です。長時間は無理でも、1種目20秒なら初心者でも続けられます。

運動後の脂肪燃焼が24時間続く

無酸素運動によって不足した体内の酸素の量を元に戻すため、体がたくさんの酸素を取り込みます。すると、脂肪が燃焼。その効果は24時間続くといわれ、運動強度が高ければ高いほど、長く持続します。

食べてもヤセる体に変わる

心肺機能が上がると、心臓から体の末端まで血液や酸素、栄養を送る力が強くなり、基礎代謝が上がります。しかも無酸素運動を行うことで、心肺機能が強化されるのも◎。しっかり食べてもヤセる体に変わります。

セルライトにも効果的

特に下半身は脂肪がつきやすい部位。HIITで代謝が上がると皮下脂肪が落ちるのはもちろん、カチカチのセルライトも軟らかく！　門脇さん自身もセルライトがみるみる目立たなくなったのだとか。

朝イチ、たった1分の「HIIT運動」が、すぐヤセるカラダに

「1分五郎丸ポーズ」で24

息が上がるくらい全力で！

「HIIT」の基本

HIITの基本は2つだけ。これだけを意識すれば脂肪は24時間燃え続けます。

運動する時は全力で頑張る

運動する時は全力で動き、休憩中は呼吸をととのえる。最初は自分のペースでOK。慣れてきたら徐々にスピードアップして最速を目指して。余裕があれば、フォームに意識を向けるとより燃焼力アップ！

エクサの前後に水分補給をする

体の水分循環が滞ると、筋肉に痛みを感じる原因に。さらに水分が不足すると、老廃物などを溜め込んでしまいます。また、HIITは思った以上に汗をかくので、HIITの前後にはしっかりと水分補給をしましょう。

1分五郎丸ポーズ
次ページ

こりかたまった下半身の脂肪を溶かす

1分 五郎丸ポーズ

動画もチェック!

今回紹介するHIIT運動は、ランジという下半身の脂肪を燃やす筋トレ。きつく感じるのは、脂肪を燃やすスイッチが入った証拠です。3種目を20秒ずつ全力で行って!

1 脚を交互に後ろに引きながら五郎丸ポーズ 脚入れ替えランジ

20秒

スタート

1 まっすぐ立ってスタンバイ

足を軽くそろえて、まっすぐ立つ。

2 右脚を後ろに引いて左脚に重心をのせる

右脚を一歩後ろに引き、上体を少し前傾して重心を前脚に移動する。右ひざが床にギリギリつかないくらいに腰を落とす。両手は胸の前で軽く合わせる。

右ひざは床にギリギリつかないくらいに下げる

ひざがつま先の上にくるように

3 右脚を元に戻す

右脚を元に戻して、まっすぐ立つ。

4 左脚を後ろに引いて右脚に重心をのせる

左脚を一歩後ろに引き、上体を少し前傾して重心を前脚に移動して、腰を落とす。両手は胸の前で軽く合わせる。1の位置に戻り、20秒全力で繰り返す。

ひざがつま先の上にくるように

左ひざは床にギリギリつかないくらいに下げる

これはNG

重心が後脚に移動してしまったり、お腹の力が抜けて背中が反らないように気をつけて。

クロスバックトップ¥11,900、プリントレギンス¥11,900(ともにチャコット ☎0120-919-031)
ラメピンクニット¥4,389、ジャンパースカート¥4,389(ともにROPE' PICNIC/ジュンカスタマーセンター ☎0120-298-133)

P28「脚入れ替えランジ」２と同様に、右脚を一歩後ろに置き、そのまま姿勢を保ったまま、上下に20秒間全力で弾む。重心は前にきている左脚にキープする。

2 五郎丸ポーズで上下に弾む 右脚が後ろの弾みランジ

3 五郎丸ポーズで上下に弾む 左脚が後ろの弾みランジ

P28「脚入れ替えランジ」４と同様に、左脚を一歩後ろに置き、そのままの姿勢を保ったまま上下に20秒間全力で弾む。重心は前にきている右脚にキープする。

の脂肪を溶かし出す！

切り干し大根の消化酵素が体中の脂肪を溶かして流す

「大根は脂肪分解を助ける『消化酵素』を含みます。特に切り干し大根は余計な脂肪を排出するので、肥満や血中の中性脂肪値が高い人にもおすすめ」と、医師の三浦直樹さん。

大根は消化酵素の他、脂質や糖質の代謝を促すビタミンB群などを含みます。しかも、腸内環境を整える食物繊維も豊富に含む食材！

「生の大根は体を冷やしますが、天日干しすると体を温める食材に変化します。さらに大根は日光に当てて干すと、ビタミンやミネラルの含有量が大幅に増えるんです」

体内の古い脂肪は切り干し大根の栄養素の力で分解され、体内に蓄積しなくなると、便と一緒に排出。脂肪が自然と脂肪がつきにくい体に！

「切り干し大根は、国産で自然豊かな土地で作られた『天日干し』を選んで。中性脂肪値が高い人が毎日切り干し大根のエキスを飲み、2〜3カ月で数値が正常域に下がった例も少なくありません。1日1杯から取り入れてみてください」

教えてくれたのは

三浦直樹さん

みうらクリニック院長。国内外のあらゆる療法について研究を進める。著書に『薬だけに頼らず病気を治す家庭療法の教科書』（マキノ出版￥1,540）他。

切り干し大根が脂肪を溶かし流す

切り干し大根には体内に蓄積した古い脂肪を溶かして、流し出す作用があります。溜まった脂肪を体の奥から絞り出して！

脂肪分解を促す栄養素が凝縮

天日干しした切り干し大根は消化酵素を含みます。消化酵素は体内の古い脂肪に働きかける他、摂取した油や糖質、タンパク質も分解する成分。しかも脂質や糖質の代謝を促すビタミンB群などの栄養価が生の大根よりも多く、体を温める効果も！

便と一緒に脂肪を排出

いくら脂肪を分解しても、流し出さなければ意味がありません。食物繊維が溶け出た切り干し大根茶は、便通を促します。“出がらし”にも不溶性食物繊維が残っているので、残さず摂取して。体内で分解された脂肪を便と一緒にスッキリ排出！

切り干し大根茶は特に食事中がおすすめ

飲むタイミングはいつでもOKですが、食事中は特におすすめ。切り干し大根茶は、料理に含まれる余計な油の分解も、サポートしてくれます。空腹時に飲むと満腹感を得られるので、ムダ食い防止にも効果的。

ハイネックプルオーバー￥17,600、ワイドパンツ￥26,000
（ともにNEW YORKER／ダイドーフォワード☎0120-17-0599）

ほのかに甘い"消化酵素"が、古い脂肪を分解

「切り干し大根茶」が体中

切り干し大根茶の作り方

【材料】1杯分
●切り干し大根…ひとつまみ ●お湯…150mℓほど
【作り方】
1 切り干し大根をカップに入れて、お湯を注ぐ。
2 フタをして1分ほど蒸らす。切り干し大根は取り出して料理に使っても、入れたままにして最後に食べてもOK。

編集Kが試飲

一瞬だけ切り干し大根の香りが気になりましたが、飲むと意外とクセがない！ 出がらしは入れっぱなしにしてそのまま食べました。体も温まるし、今は仕事中の"お供"です。

"出がらし"も残さず食べて！

残った切り干し大根にも「不溶性食物繊維」がたっぷり。腸の動きを活性化して便通を促すなど、整腸効果があります。みそ汁の具にしたり、ハンバーグに入れたりして、丸ごと食べて。

煮出せば最強「脂肪排出スープ」に！

じっくり煮出せば栄養素が溶け出て、デトックス効果がアップ。より全身の脂肪を直撃！

【材料】2杯分
●切り干し大根…10ｇ ●水…400mℓ

【作り方】
1 切り干し大根をほぐす。水100mℓを加えて戻す。
2 ５分ほど置いたら切り干し大根を軽くしぼり、みじん切りにする。戻し汁は取っておく。
3 戻した切り干し大根、戻し汁、残りの水300mℓを鍋に入れ、弱火にかける。沸騰したら鍋にふたをして、さらに20分ほど煮る。
4 3 をザルでこす。スープは冷蔵庫で3日ほど保存が可能。温めてそのまま飲む他、昆布や干しシイタケと合わせて出汁として使っても◎。残った切り干し大根も活用する。

「ホルモン」が出る食品

身近な食べ物が脂肪燃焼ホルモンを増やす

「脂肪細胞から分泌される『アディポネクチン』というホルモンには、何もしなくても運動した時と同じように脂肪を燃焼する働きがあります」と、P12にも登場の中村光伸さん。

何ともうれしいホルモンですが、増やすためには、どうすれば？

「たんぱく質やEPAなどの栄養素がアディポネクチンを増やすといわれます。これらが含まれる豆腐や青魚などを食べるとよいでしょう」

また、最近ではアディポネクチンと似た働きをする「オスモチン」という成分も注目されています。じゃがいもやトマト、りんごなどに含まれるファイトケミカルです。

「アディポネクチンとオスモチン、それぞれを含む食品を組み合わせれば、脂肪燃焼しつつ栄養バランスもとれて一石二鳥ですよ」と、管理栄養士の清水加奈子さん。食べるだけで脂肪が燃えるレシピ、ぜひお試しを。

教えてくれたのは

中村光伸さん
詳しいプロフィールは→P12

清水加奈子さん
国際中医薬膳師。料理家。多数のメディアでダイエットレシピの作成やアイデアレシピの提案、監修を行う。

脂肪燃焼ホルモン「アディポネクチン」を増やす食品

玄米

食物繊維やアミノ酸がアディポネクチンの分泌を助けます。食べ慣れていない人は七分づき（7割精米した玄米）から始め、五分づき、三分づき……と徐々に玄米に近付けていって。

高野豆腐

大豆製品にはアディポネクチンを増やす大豆たんぱくが多く含まれます。中でも高野豆腐はたんぱく質の量が多く、食物繊維やミネラルといったダイエットに必要な栄養素も豊富。

鮭・エビ・カニ

抗酸化成分として知られるアスタキサンチンも、アディポネクチンを増やす成分の一つ。鮭やエビ、カニといった“赤い色をした魚介類”に含まれるので、意識して食べると◎。

青魚

アジやイワシ、サバなどの青魚に多いEPAやDHAも、アディポネクチンを増やします。熱を加えると溶け出てしまうので生で食べるか、煮魚にした場合は汁も一緒に摂りましょう。

意外!? 野菜や果物にも脂肪を燃やす成分が！

“脂肪燃焼ホルモン”であるアディポネクチンと同様の働きをする「オスモチン」。ナス科の野菜や果物に含まれるファイトケミカルの一種です。サラダやおかずで積極的に取り入れて。

オスモチンが豊富な食材

〈トマト〉

〈ナス〉

〈じゃがいも〉

〈りんご〉

運動ギライさんも安心！　食べるだけで体脂肪を燃やせる

食べるほど「脂肪燃焼

脂肪が燃える小鉢

毎日の食事にプラスするだけ。おいしく脂肪を燃やしましょう！

大豆入りラタトゥユ

アディポネクチンを増やす大豆たんぱくと、
オスモチンを含むナス科の野菜がたっぷり。

187kcal

【作り方】（2人分）

1 角切りにしたトマト1個、ナス1本、ピーマン1個、パプリカ1/4個と大豆水煮100gをオリーブ油大さじ1で炒める。

2 全体に油がまわったら、ケチャップ大さじ2、固形コンソメ1個、水1/2カップ（100㎖）、塩・こしょう各少々を加え、ふたをして中火で10分ほど煮る。

サバ入り和風ポテトサラダ

定番ポテサラにサバを加えれば、あっという間に
“脂肪バスター”の一品に！

298kcal

【作り方】（2人分）

1 じゃがいも2個は皮をよく洗い、一口大に切り、600Wの電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。

2 1が熱いうちにフォークで粗くつぶし、粗熱が取れたら、水気を軽く切ったサバ缶100g、マヨネーズ大さじ2、塩・こしょう各少々を加え、和える。小口切りにした小ねぎ少々を散らす。

“脂肪に効く”トクホの中身は何？

気になる成分をチェック！

「体脂肪を減らす」「脂肪を付きにくくする」――魅力的なキャッチコピーが付いたトクホ（特定保健用食品）。脂肪に効く成分と理由を解説します。

ウーロン茶ポリフェノール

発酵の過程で生まれるウーロン茶特有の成分で、脂肪の吸収を抑え燃焼を促す。サントリーの「黒烏龍茶」には、効果がさらに高い「ウーロン茶重合ポリフェノール」が含まれる。

茶カテキン

脂肪を分解・消費し、腸内環境も整える。海外では肝障害との関係性が疑われているが、国内での事例はない。「すべてのトクホで過剰摂取には注意しましょう」（清水さん）。

ケルセチン配糖体

脂肪分解酵素を活性化させ、体についた脂肪を減らすよう働きかける。玉ねぎの皮などに多く含まれるポリフェノールの一種で、飲料やサプリメントに使われている。

アンサンブルニット￥19,800、スカート￥18,700（ともにナチュラルビューティー／サンエーインターナショナル）

燃やすカラダに！

溶かす「冬のムダ肉燃焼法」

カチコチに冷えた脂肪は温めれば溶ける！

「肉料理は、冷めると脂の白い部分がカチコチにかたまり、火を入れると白い脂は溶け出します。人間の体も原理はこれと同じ。体を温めれば脂肪は溶けるのです」と、医学博士の川嶋朗さん。つまり体が冷えていると脂肪が溶けず、どんどん蓄積されて、かたまっていくということ。しかも脂肪には、冷えを悪化させる怖い性質があるのだとか。

「脂肪には血管が存在しないため温まりにくく、体温の低い人ほど脂肪も冷えています。その冷えた脂肪を守ろうと体はより脂肪を溜めこみ、代謝が落ちて体温が低下。冷えがもっと悪化するのです」

ならば、今すぐやるべきことは、冷えた体を直接温めること。

「冷えを感じやすい手先や足先をまず温めようとしがちですが、はじめに温めるべきは、『横隔膜より下、ひざより上』。内臓が集中し、筋肉量も血流も多いこの場所を温めれば、早く血液が温まり全身の体温も上がって、脂肪も溶けますよ」

教えてくれたのは

川嶋 朗（あきら）さん

医学博士。東京有明医療大学教授。東洋医学研究所付属クリニック自然医療部門を担当。近代西洋医学と代替・相補・伝統医療を統合した医療を目指す。

「体温が低い」「体が冷えている」人は“かたまり脂肪”がどんどん増えていく負のスパイラルに陥っている可能性が！

“かたまり脂肪”が増える冷えスパイラル

脂肪がかたまって冷える

お尻や太ももなど、脂肪の多い部分を触って「冷たい」と感じるなら、体が冷えているサイン。脂肪細胞には血流が行きわたらないので、体温が下がれば、もれなく脂肪の温度も低くなり、かたまってしまいます。

脂肪を守ろうとさらに脂肪を溜める

冷えた脂肪部分を守ろうと、体はどんどん脂肪を溜めて厚くなります。しかもこの脂肪は、カチコチの冷たい“かたまり脂肪”の可能性大。脂肪が増えれば増えるほど、体は冷えていく一方。

体が冷えて代謝が落ち体温が下がる

体が冷えると血流が低下し、代謝に関わる酵素の働きが弱くなります。代謝が落ちると、体外に排出されるはずの余分な脂肪分や老廃物が溜め込まれ、内臓の周りや血管内にくっつき、血流が悪化。体温がさらに下がります。

体温が低いと脂肪が溶けない

理想の平熱は36.5℃から37.5℃。体温が1℃下がると、代謝は12～20%下がるといわれ、脂肪を溶かしたり、燃やしたりする力も低下します。体温が低いと脂肪が溶けず、太りやすくなるのです。

体脂肪が固まりやすい"冬の冷え"を、直接温めることで脂肪を

温めてカチコチ脂肪も

脂肪を溶かす！

即効あたため術

お腹周りを湯たんぽで温める

川嶋さんが愛用しているのが「湯たんぽ」。血流の多いお腹周りに湯たんぽをあて、数分ごとに位置を変えながら移動させると、血液が温まり全身ポカポカに。ホット用のペットボトルに40℃程度のお湯を入れたものでもOK。

ガムを噛んで内臓脂肪を燃焼

食事やガムを噛むことで脳が活性化すると「ヒスタミン」という物質が分泌されます。首から下で分泌されるとアレルギーの原因になりますが、脳内の視床下部で分泌されると、内臓脂肪を燃焼させ体温を上げる効果が。

ラップの芯を足裏で転がす

座りながら手軽にできるのが、ラップの芯など筒状のものを足裏でコロコロ転がし、足裏に刺激を与えて血流をアップさせる方法。足の指と指の間が開く５本指ソックスをはきながら行うと、より血がめぐって効果的。

炭酸入浴剤入りの湯船に30分浸かる

38～39℃の湯船に、炭酸入浴剤を入れて30分入るのがおすすめ。炭酸ガスが皮膚につくと、皮膚が低酸素になったと勘違いして血管が拡張し血流がアップ。ゆっくり湯船に浸かることで、血液が全身をしっかりめぐります。

リブタートルワンピース¥6,039（ROPE' PICNIC／ジュンカスタマーセンター 0120-298-133）

腸内環境を元気にする方法、発見！

免疫力を高める！ 免疫のバランスをとる！ それには多様な食材を食べることです

免疫力に深いかかわりのある腸内細菌には、人間のからだに良い働きをするもの、悪い働きをするものが混在しています。良い働きをするものの効果を高めるには、乳酸菌とともに多様な食材を食べることが大切だそうです。

小腸は、食べたものを吸収する大事な場所です。そこが元気でなければ、どんなにからだに良いといわれるものを摂っても、無駄になってしまいます。その小腸を元気にするために必要なのが「乳酸菌」。主に大腸に暮らすビフィズス菌と違い、小腸にも大腸にも、すんでいます。

「乳酸菌は、"乳酸"という酸を分泌して腸内環境を整える働きがあります」

そう教えてくれたのは、腸内細菌について詳しい桐村里紗先生。

「アレルギー物質や有害な細菌などから腸管を守るのは、腸上皮細胞という部分の腸管バリアです。この腸管バリアがストレスや加齢でダメージを受けると、乳酸菌が腸上皮細胞の炎症を抑えて、腸管バリアの機能を高めます。その働きによって、アレルギー物質や有害な菌が体内に侵入しづらくなるのです」

また腸内には、たくさんの腸内細菌たちが集まって作られている"腸内細菌叢"があります。この細菌叢も、多種多様な種類の菌がそのバランスを保つことによって元気になり、私たちの健康が保たれることもわかっています。

「腸内細菌叢は、人間の健康の根っこの部分です。ここが健康なら不調は起こりにくく、根腐れを起こすような状態になると、からだのあちこちに不調が現れるとイメージしてください。例えば、ストレスの対応が苦手、肌荒れが起こる、免疫力が低下するなどは、腸内細菌叢の状態が悪いという可能性もあります」

では、腸内細菌叢を元気に保つにはどうしたらいいですか？

「乳酸菌などのプロバイオティクスと、菌たちのエサになるプレバイオティクスを継続して摂ることです。その上で、様々な食材をバランスよく摂取すること。食材の多様性が、腸内細菌の多様性に結びつくことを意識して、食生活を見直してください」

お話を聞いたのは……
桐村里紗先生

内科医。新しいライフスタイルを創造する為のヘルスケア情報を発信。著書に『日本人はなぜ臭いと言われるのか～口臭と体臭の科学』（光文社新書 ￥928）などがあり、フジテレビ「ホンマでっか!? TV」には「ニオイ評論家」として出演。他、メディア出演多数。

食材が持つパワー

腸にいい食材には、腸内細菌のエサになるもの、腸内細菌が増えるものなど様々。その中でもオススメの食材を３つご紹介しましょう。

プロバイオティクス ヨーグルト

ヨーグルトは、栄養バランス抜群の完全栄養食「牛乳」が発酵し、乳酸菌がプラスされたもの。乳酸菌は小腸に多く存在しているといわれています。小腸は、栄養分を吸収する部分ですから、小腸が健康でなければどんなにからだに良いものを摂っても、からだの中にうまく吸収されないのです。そんな小腸を元気にする乳酸菌がたっぷりのヨーグルトは、毎日摂取したいものです。

ヨーグルトの研究では、摂取し続けた人の肌の弾力性・乾燥が改善されたという結果があります。また、ヨーグルトを摂取することで腸管粘膜のバリア機能が改善され、免疫力が高まったり、免疫のバランスが整う働きがあるとされます。

プレバイオティクス バナナ

腸内細菌たちを元気にする食品の代表格は、オリゴ糖や食物繊維です。

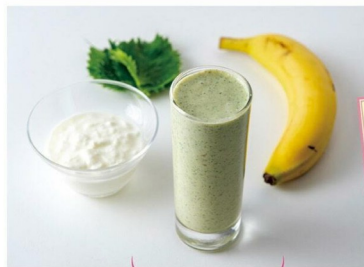
バナナには、糖質の中でも比較的消化されにくい「フラクオリゴ糖」が含まれており、砂糖に比べてカロリーが低く、血糖値を上げにくい特徴があります。また、余分な脂質を吸着してデトックスする「水溶性食物繊維」と、大腸に刺激を与える「不溶性食物繊維」の両方が含まれており、小腸と大腸、両方の健康に寄与します。

青しそ（大葉）

青しそ（大葉）には抗菌作用や防腐作用があるため、刺身のツマなどに使われます。それは、しそ独特の香りの成分によるもので、精神を安定させる効果もあるといわれます。この香り成分であるペリルアルデヒドには、腸炎を回復させる機能もあるという研究結果も発表されています（東京理科大学基礎工学部生物工学科有村源一郎准教授の研究グループによるもの）。

取材・文／大森律　イラスト／すみもとななみ　デザイン／加藤さよ子

「ヨーグルト・バナナ・大葉シェイク」で変わった腸内環境！

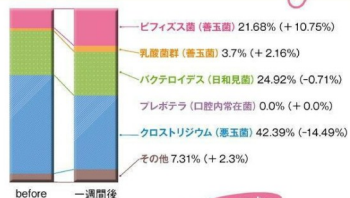
腸内環境のバランスを整え、健康ために良いとされる食品3点を毎日摂ることで、腸内環境にどんな変化が出るか？
『からこと』読者の方々に試していただきました。さて、その結果は？

下記の材料をミキサーに入れてシェイクしたり、細かく刻んで混ぜたりして、１日に朝と晩の２回、約１週間、『からこと』読者に飲んでいただきました。

ヨーグルト……100g
バナナ……１本
大葉……10 枚

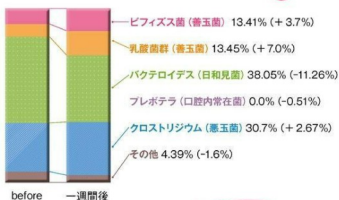
このシェイクを１日２回飲んだ 読者の方々の腸内環境の変化！

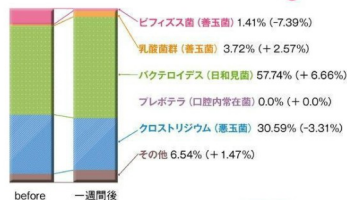
もともと便秘がちの読者３人に挑戦してもらい、その便をもとに検査した結果です。短い期間の中でしたが大成功！「腸内細菌叢の変化を見るには、最低２週間が必要です。でも、残念ながら今回、それより短かったのですが、この方々は良い傾向にあります。菌の種類のバランスが良くなっているかどうかをみることが大事です」（桐村先生）。今回は１週間でしたが、これからも続けることで、もっと良い結果が期待できそうです。

KA さん（55 歳）

ビフィズス菌（善玉菌）21.68%（＋10.75%）
乳酸菌群（善玉菌）3.7%（＋2.16%）
バクテロイデス（日和見菌）24.92%（-0.71%）
プレボテラ（口腔内常在菌）0.0%（＋0.0%）
クロストリジウム（悪玉菌）42.39%（-14.49%）
その他 7.31%（＋2.3%）
before　一週間後

「乳酸菌とビフィズス菌が増え、全体的にバランスが良くなっていますね。特に、ビフィズス菌が増えた分、クロストリジウムが減っているのが特徴的です。これからも続けていかれ、バランスの良い腸内を維持してください」（桐村先生）。

試してみました…

ヨーグルト&バナナ&大葉という組み合わせは、最初「不味そう」と思いましたが、実際には美味しかったです。便通の方も、飲んで３日目から毎日出るようになって、体験が終わっても飲み続けています。

「乳酸菌とビフィズス菌が増え、バランスも良くなっていますね。悪玉菌として表示されている“クロストリジウム”が増えていますが、この菌は人間のからだに良い働きをする種類もありますので、総合評価としてマルです」（桐村先生）。

体験を始める前から、ヨーグルトは朝と夜、食べていたのですが、それでも時々便秘気味でした。体験中は便秘が改善しましたね。ただ、出た後がまだすっきりしない感じが残っているので、続けてみたいです。

「乳酸菌、日和見菌（バクテロイデス）が増えています。バクテロイデスは、善玉菌と共同で働く有用な菌なうえ、悪玉菌が減っているので、腸内環境が良くなったといえます。これからもヨーグルトやオリゴ糖など善玉菌を増やす食品の摂取を心がけてください」（桐村先生）。

便秘で２～３日便が出ないことが多く、出ても硬めで水分が少なく、すっきり感がありませんでした。でも、この体験をして４～５日後から便が柔らかくなり、すっきりと出るようになりました。

協力：腸内環境検査「フローラチェック T-RFLP」 メディカルインテグレーション

アン ミカさんみたいな黒髪になりたい！

白髪 薄毛 うねりを減らす「洗い方」と「育毛法」

髪がキレイになれば、たちまち若々しい印象美人になれます。
これから紹介するのは白髪や薄毛、うねりを解消する方法。
アン ミカさんのようなサラツヤ美髪をラクに手に入れて！

撮影／古谷利幸（F-REXon）
ヘアメイク／K.Furumoto（&' s management）、薄葉英理
モデル／森蓉子　イラスト／江口ともこ　デザイン／BEAM

今、47歳。染めていません！

INDEX

愛用品を公開！

アン ミカ家に代々伝わる美髪ワザ公開

47歳で白髪が生えない!「おじぎブラッシング」

47歳の今も白髪のないつややかな黒髪をキープするアン ミカさん。その秘訣は、母直伝のブラッシングテクにありました!

やり方

— 用意するもの —

☑ 先が丸まったブラシ

※クッションブラシがオススメ。なければ指を使って。

1 おじぎをするように頭を下げる

イスに座り、おじぎをするようにゆっくり頭を下げる。髪が長い場合は前へ流して。

2 うなじから頭頂部へブラッシングする

うなじから頭頂部の方向へ頭皮をマッサージをするようにブラッシング。やさしく全体をとかす。

+αテク 耳を引っ張って血行アップ!

ブラッシングの後、耳を引っ張ると頭の血行がさらによくなります。耳を持って上、下、横に引っ張ったり、回したりしてみて。

Dr.のお墨付き!

血流促進で、頭皮の栄養状態UP

白髪は、毛根にある「毛母細胞」や「メラノサイト」が衰え、色素が作れなくなったり、取り込めなくなったりすることが原因。これらの細胞を活性化するには、血流を改善し、頭皮の栄養状態を良くすることが重要です。そして頭皮の血管は、耳の前後や眉間、後頭部付近のへこみから頭頂に向かって伸びています。おじぎブラッシングは血管に沿ったやり方なので、高い血流促進効果が見込めます。

教えてくれたのは

田路(たじ)めぐみさん

医師。松倉クリニックにて育毛外来も担当。著書に『東大医師が教える最強の育毛革命』(集英社 ¥1,430)。

白髪

薄毛

うねり

母直伝のブラッシングで家族はみんな若髪！

「肌がキャンバスなら髪は額縁。肌をキレイに見せるには、髪もキレイにしなさい。そう母に言われました」とアン ミカさん。美しい黒髪の秘訣は「おじぎブラッシング」だとか。「子供の頃、母に教わってから家族みんなが行っています。姉も白髪が少なく、妹も若々しい髪ですよ」

まさに家族で実証済みの、アン ミカ家の美髪の秘訣といえます。

アン ミカさんの愛用品は、つげのクッションブラシ。木製なので静電気が起きず、髪表面にダメージを与えることなくブラッシングできます。また、先が丸まっているので頭皮を痛めずに、頭のマッサージやツボ押しができる点もいいのだとか。「よく眠れるようになるところも髪にいいんですよ。ぜひやってみて」

一度も染めたことがありません

教えて！アン ミカさん

Q いつやっているの？

A 私は朝晩です

朝は洗顔を終えてひと段落した後、メイクの前に。夜はシャンプー前に行っています。髪の汚れが浮いて、よく落ちるようになります。

Q 長時間やるの？

A 3分でOK

3分もとかせば十分です。大切なのは、毎日行うこと。頭だけではなく顔の血行もよくなるので、お肌がキレイになりますよ。

Q 他にできることは？

A 分け目を変えてます

同じ場所が引っ張られ続けると、そこから髪が薄くなりがち。毎日数ミリずつ分け目を変え、同じ場所に負担が集中しないようにしています。

Profile

アン ミカさん（47歳）

モデル、タレント。韓国済州島生まれ、大阪育ち。1993年にパリコレに初参加以来、モデル業以外でも、テレビ、ラジオ、映画、エッセイ執筆など、多方面で才能を発揮。

（上・左）左からアン ミカさん、アン ミカさんの妹、姉。おじぎブラッシングを実践する、白髪が少ない美髪姉妹です。

アン ミカさん愛用のブラッシンググッズ

アン ミカさん愛用のブラッシンググッズはこちら！（左）大島椿 60mℓ ¥1,650／大島椿（右）クッションブラシ椿油仕上げ大 ¥1,980／徳安

※値段は編集部調べ

天然の栄養で頭皮のうるおいアップ

黒髪が再び生えてくる!「バナナはちみつパック」

教えてくれたのは

この頭で58歳です!

楊（よう）さちこさん

中医学博士、世界中国医薬学会連合会・亜健康専業会常務理事。アジアンコスメブームの火付け役。著書に『温まって、おいしい フォンダンウォーター』（小学館 ¥1,320）他多数。

バナナとはちみつの力で黒髪が生える頭になる!

90歳の男性にも黒髪が生えた――そんな体験談もある〝黒髪育毛剤〟が「バナナはちみつパック」です。

「私は20年近く続けています。年の割には白髪が少なく、『髪が若いね』と周りに驚かれるんです」と言うのは、楊（よう）さちこさんです。中医学（中国の伝統医学）博士の楊さんは、かつて自身の髪悩みを解消すべく試行錯誤。その結果、頭皮をうるおして炎症を抑えるバナナとはちみつにたどりつきました。

「東洋医学では髪は『血余（けつよ）』といい、〝血と血が運ぶ栄養〟によって作られます。頭皮が荒れると、頭皮に血や栄養が届きにくくなって髪がうまく作られず、白髪につながります」

やり方は、バナナとはちみつを混ぜて地肌に塗り、マッサージするだけ。まずは1回、やってみて!

バナナはちみつパックが白髪に効く理由

バナナ

効能

【消炎作用】【解毒作用】

東洋医学では体の熱を冷まし、肌などの炎症を鎮めると言われる。解毒作用もあり、老廃物や汚れなどを排出する効果も期待できる。

＋

はちみつ

効能

【「気」巡り改善】【胃腸を整える】

「気（生命エネルギー）」の流れを良くし、体の活力アップ。胃腸を整える効果もあり、髪の健康に必要な栄養の吸収力が上がる。

＝

地肌の荒れが改善、元気な黒髪が作られる!

バナナの効能や油分で地肌の炎症が落ち着き、うるおう。すると血や栄養素が髪の根本にまで届いて、元気な黒髪が作られる環境に!

私も試してみました!

2週間で髪質が改善! しっとり落ち着く髪に

山内聡子さん（55歳）

髪がしっとりして、雨の日にも爆発しないようになりました。白髪への効果はまだわかりませんが、髪質が変わったのを実感したので今後が楽しみです。

作り方

材料

•バナナ 1/2本
※青めのものがベスト。普通のスーパーで手に入る黄色いものでもOK。

•はちみつ 大さじ2
※砂糖や添加物が混ざっていない、純粋なもの。

手順

皮をむいたバナナをフォークなどでつぶす。ドロドロになったらはちみつを加え、よく混ぜる。

MEMO
バナナがつぶれにくい時は、すりこぎやミキサー、ブレンダーを使うと楽。目の粗いザルで裏ごししても○。

つける！

やり方

※初めて行う時は、必ずパッチテストを。髪の生え際など、目立たないところにバナナはちみつパックを少量つけ、しばらく時間をおいてください。赤みやかゆみなどの異常が出たら中止して。

スタンバイ！
ブラッシングした後、お湯で髪を流す
髪をブラッシングし、頭皮の汚れを浮かせる。その後、お湯で頭皮や髪をよく流して、汚れを落とす。

1 髪の水分を軽く切り パックを頭皮につける

タオルなどで髪の水分を軽く切ってから、バナナはちみつパックを頭皮につける。頭皮全体に行き渡るように、指の腹でよくもみこむ。

2 5~10分経ったら 丁寧に洗い流す

5～10分ほどパックしてから、よく洗い流す。バナナがつぶれきっていない時はパックが髪に残りやすいので、気をつけて。

+αテク **シャワーキャップをかぶって湯船につかると◎！**
パックをもみこんだ後、シャワーキャップをかぶって湯船につかるのがオススメ。頭皮の血巡りが良くなって、より効果が期待できます。

素朴なギモン Q&A

Q. **バナナが髪に絡んで落ちにくいのでは？**

A. **よくすすげば大丈夫。**

基本的によくすすげば大丈夫です。パックの髪残りが気になる人は、髪をすすぐ際にプラスチックのコームなどを使ってみて。

Q. **排水口にバナナがつまりませんか？**

A. **髪とりネットを利用して。**

排水口に髪とりネットを設置するのがオススメ。髪の毛と一緒にバナナもキャッチしてくれます。100円ショップでも購入可。

ブロッコリーのスルフォラファンが若さに効く!

抗酸化作用で白髪を撃退!

「スプラウト・サラダ」

ブロッコリーの新芽で老化予防 黒髪が育つ体を作る!

白髪が増えてきた? それは毛髪の根本にある「メラニン細胞」と「毛母細胞」が衰えてきた証拠です。「メラニン細胞が作った色素を、毛母細胞が髪に取り込むと、髪が黒くなります。この2つの細胞が加齢や紫外線の影響で酸化し、衰えると、白髪になると考えられています」と言うのは、皮膚科医の宇井千穂さん。

メラニン細胞、毛母細胞の老化予防には、ブロッコリースプラウトを食べることが良いそうです。

「ブロッコリースプラウトには、強力な抗酸化成分『スルフォラファン』が含まれています。これが抗酸化酵素を活性化させ、2つの細胞が衰えるのを防ぎます。同じ抗酸化作用を持つビタミンCやEと違って、長時間効果が持続するのもメリットです」

普通のスーパーで手に入り、味にクセがないのも魅力的。積極的に食べて、体の中から黒髪を作って!

教えてくれたのは

宇井千穂さん

皮膚科・美容皮膚科医師。「やさしい美容皮膚科・皮フ科」院長。サプリメントやコスメの監修等、幅広く活躍。

ブロッコリースプラウトで白髪が撃退できるワケ

ブロッコリースプラウトの「スルフォラファン」で、黒髪が生える理由を簡単にご紹介!

細胞が老化して 色素が髪に入らない

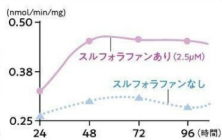
白髪の原因は、髪の根本にあるメラニン細胞や毛母細胞の老化。メラニン色素を作ったり、それを髪に取り込んだりする力が衰え、髪が白くなります。

酵素が活性化! 色素の入った黒髪に

スルフォラファンの強い抗酸化作用でメラニン細胞や毛母細胞が活性化。すると、作られたメラニン色素が髪に取り込まれ、黒髪が生えるように!

スルフォラファンと抗酸化酵素

抗酸化酵素・グルタチオン還元酵素の活性度を示したグラフ。スルフォラファンがあると、ない場合と比べて活性が高くなります。

出典論文:PNAS,vol.98, No.26(2001),pp15221-15226

ブロッコリースプラウトって?

ブロッコリーの新芽のこと。スルフォラファンが多く含まれ、カイワレ大根やもやしのような形で販売されています。健康効果が高いと近年人気に。

普通のスーパーで、1パック100円程度で購入可。

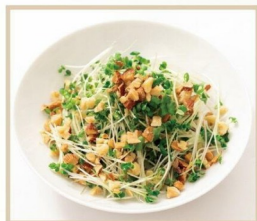
Dr.宇井オススメの食べ方

ポイントは〝温度〟！生でよく噛んで食べて

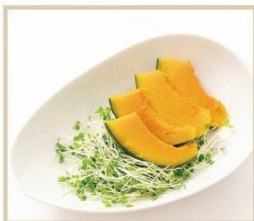
白髪撃退成分「スルフォラファン」を効率よく摂取するポイントは〝温度〟。加熱するのではなく生のまま、よく噛んで食べるのがオススメです。

そのまま**サラダ**として

味にクセがなく、辛みもほとんどないため、単品でサラダにしてもおいしい。お好みのドレッシングをかけてどうぞ。

他の食材と合わせて

くるみ、アーモンド

ビタミンE

さっぱりしたスプラウトにナッツのコクが加わって◎。ナッツ類はビタミンEが豊富で細胞の老化を防ぐ抗酸化作用があります。

カボチャ

ビタミンB群　ビタミンC

高栄養の緑黄色野菜と組み合わせて、効果UP！　カボチャに含まれるビタミンB群やCは、健康な髪を作る酵素を活性化させます。

牛肉

鉄　亜鉛

赤身の牛肉に合わせるのがオススメ。豊富に含まれる鉄と亜鉛は、頭皮に酸素や栄養を送り、正常な代謝のために必要です。

髪に良い食材はコレ！

頭皮の細胞が健康な黒髪を作るのを助ける食材は、他にも。意識して取り入れて！

- 豆腐、納豆（タンパク質*）
- ピーマン、パセリ（ビタミンC）
- サバ、アジなどの青魚（EPA**、DHA**）

*髪や酵素の材料となる。
**血液の流れをスムーズにする成分。頭皮に栄養が行き届きやすくなる。

私も試してみました！

後頭部にボリュームが！髪の乾燥も改善

梅原晶子さん（48歳）

毎日1パックを完食。白髪予防効果はまだわかりませんが、ハリが出て、ヘアセットの時に後頭部のボリュームを出しやすくなりました。乾燥も落ちついて、まとまる髪に！

毛母細胞が生き返る!

でふさふさヘアが復活

上半身のぐるぐる刺激で毛母細胞はよみがえる

過度なダイエットやストレス、強い紫外線などの影響により、最近は若くても薄毛に悩む女性が増えてきています。実は、女性の薄毛の原因は遺伝や加齢でない場合も。日常のひと工夫で、ふさふさヘアを取り戻すことは十分に可能です。

「頭部の毛細血管を活性化させれば、毛母細胞に栄養が行き渡りやすくなります。抜け毛が減り、芽吹く頭皮に生まれ変わることができるのです」と、整体師の荒木純夫さん。長年の知見を集め、頭部の血巡りをよくする〝育毛ぐるぐる整体〟を考案しました。

「最初に頭と首の連結部にある頸椎を刺激し、全身の歪みを取ることが大切です。次に、頭頂部、小胸筋（しょうきょうきん）を中心にデコルテ周りの血巡りをよくして。上半身の血巡りがよくなるので、私の一度の施術で薄毛が改善するケースは多いです」

育毛剤を使う前に一度試してみて。

教えてくれたのは

荒木純夫さん

整体師。「ぐるぐる整体池袋」代表。人差し指をぐるぐる動かし、鍼に近い効果を生み出す「ぐるぐる整体」を開発。一度の施術で不調を治すことがモットー。

1 頸椎を綿棒でぐるぐる

第一頸椎（首の骨）に綿棒の先を当て、綿棒を皮膚から離さずに固定し、小さくぐるぐると円を描くように動かす。ゆっくりではなく、素早く綿棒を振動させるような要領で。気持ちよく感じる程度の強さで、10秒ほど行う。

全身の巡りをつかさどる第一頸椎

頭と首をつなぐ第一頸椎は、普段から強い圧がかかっていて、骨格が歪む原因に。第一頸椎に刺激を入れると歪みが解消、自律神経のバランスが整い、呼吸器や循環器の働きもアップします。

頸椎を刺激すると得られるメリット

- 肩こりや腰痛の症状が改善する
- 急なめまいや頭痛が鎮まる
- 関節の痛みや冷えが和らぐ

体験者は2カ月で芽吹いた

H･Mさん（46歳）

たった一度の施術で大きく変化

ぐるぐる整体の常連・Hさんが、久しぶりに荒木さんのサロンに来院した時、疲れた表情で頭皮もうっすら見えていたそう。しかし、ぐるぐる整体を1回受けただけで激変。2カ月後に来院した時には表情が明るくなって、髪もふさふさに！

手の平と綿棒で首と頭をほぐせば

「育毛ぐるぐる整体」

2 頭頂部をぐるぐる

利き手の手の平を頭頂部に置く。手の平全体を使って小さな円を描くように動かす。1秒に3～4回ぐるぐる回せるぐらい、できるだけ素早く手を動かす。摩擦で手の平が温かく感じるまで、10秒ほど続ける。

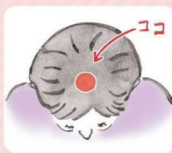
頭頂部マッサージでストレスも解消

頭頂部には、「百会（ひゃくえ）」という万能ツボがあり、抜け毛や薄毛を改善する効果が。抜け毛の原因となるストレス、不眠症、自律神経失調症など、心の不調も和らげてくれます。

3 鎖骨の下の筋肉をぐるぐる

左手の指4本（親指以外）を、右の鎖骨の下に当てる。4本の指で円を描くように皮膚を動かす。1秒間に3～4往復するぐらい素早く小刻みに振動させる。10秒ほど行ったら、右手の指4本を左の鎖骨の下に当て、同様に動かす。

小胸筋をほぐせば代謝が上がり、血流UP

肩甲骨やバストを支える小胸筋は、事務作業や料理など腕を前に出す作業が続くと硬くなります。しっかりほぐせば代謝や血流がよくなり、頭部まで血液が巡るように。

私も試してみました！

髪の毛にコシが生まれ首から上がポカポカに

N・Yさん（47歳）

首から上が温かくなるのを感じ、ブラッシングの度に抜け毛も減少。最初は頭皮が硬かったのが、続けていくうちにほぐれていきました。いまは、テレビを観ながら、料理をしながら、"ぐるぐる整体"を楽しんでいます。

やさしく洗って、肌荒れ解消!

「きな粉シャンプー」

大豆の天然パワーで頭皮の状態を改善!

あなたの髪がうねるのは、頭皮のたるみが原因かもしれません。

「たるみによって毛穴が楕円形になると、毛髪が生える際に物理的に力がかかり、うねりが生じます。こういった髪のトラブルを予防するには、市販のシャンプーやカラーリング剤に含まれる化学物質から、頭皮や毛穴を守ることが大切です」と、皮膚科医の永峯由紀子さん。

特に市販のシャンプー剤は残留しやすく、頭皮のダメージの原因に。毛穴がゆがみ、髪のトラブルにつながりやすいそうです。

「そこでオススメなのがきな粉シャンプーです。大豆は天然の洗浄作用があり、頭皮にやさしい素材。頭皮や毛穴を清潔にしつつ、健康に保つことができます」

きな粉シャンプーのやり方は、きな粉をぬるま湯に溶かしてシャンプー剤代わりに使うだけ。

「頭皮が大事なので、コンディショナーを使いたい時は、頭皮につけないように毛先だけにしてください」

手軽にできるので、ぜひお試しを。

教えてくれたのは

永峯由紀子さん

医学博士、永峯クリニック銀座院長。専門は形成外科、皮膚科など。著書に『女性のための足美人塾』（主婦と生活社 ¥1,430）他。

作り方

Step 1

容器にぬるま湯ときな粉を入れる

容器にぬるま湯ときな粉を入れる。冬はお湯が冷めやすいので、使うまでに時間がある場合は、熱めのお湯で作って。

Step 2

容器のフタを閉め上下によく振る

容器のフタを閉めて、上下によく振って混ぜる。時間が経つときな粉が沈殿するので、使う直前に振って。その日のうちに使い切ること。

用意するもの

- **ぬるま湯** 200mℓ
  ※冷たくない程度のぬるさでOK
- **きな粉** 小さじ½

実寸大

- **ドレッシングやオイルの容器** 1個

MEMO

オススメはキャンドゥの容器!

容器はなんでもOKですが、キャンドゥのワンタッチ開閉できるオイルボトルがオススメ。口が大きく、材料を入れやすい点が◎。

私も試してみました!

悩んでいたうねりが減ってセットがしやすくなった!

玉井由美さん（49歳）

毎日きな粉で洗髪し、1日おきに市販のリンスを毛先に使用。悩んでいたうねりが少し落ち着き、朝のヘアセットが楽になりました！ 髪のボリュームも出てきたみたいです。

大豆の天然界面活性剤・サポニンで

頭皮を整えてうねりケア!

使い方

※初めて使う時はパッチテストを。少し頭皮につけて5～10分ほど置き、赤みやかゆみが出たら中止してください。

1 髪をお湯でよく流したら きな粉シャンプーを頭に塗る

髪をお湯でよくすすいだら、きな粉シャンプーを頭皮につける。頭頂から放射状に塗って。顔に垂れそうな時は、やや上を向いて。

2 頭皮にいきわたるように 全体をマッサージする

頭皮を動かすように、頭全体をよく揉む。毛穴の汚れを落とし、きな粉の成分を頭皮に浸透させるように丁寧に。

3 きな粉が残らないよう 髪をよくすすぐ

シャワーをやさしく地肌に当てて、よくすすぐ。きな粉が地肌に残らないように、手で頭皮をもみながら洗い流して。

大豆パワーの秘密は次ページへ!

髪のうねりに きな粉はなぜ効くの？

うねりにきな粉が効く秘密は
大豆に含まれる2つの成分にあります。

大豆パワー1 サポニン

天然の界面活性剤が毛穴の汚れを撃退！

サポニンは、毛穴の脂汚れを落とす天然の洗浄成分。汚れを落としつつも地肌にやさしく、頭皮の荒れや老化の予防になります。

大豆パワー2 イソフラボン

女性ホルモンが働き全身のバランスが整う

女性ホルモンと似た働きをするイソフラボン。このおかげでホルモンバランス全体が整い、頭皮の細胞を活発化させる成長ホルモンも分泌！

解決！ 地肌のダメージ減で髪も若々しく！

毛穴がたるんで楕円形になると、髪が生える際に物理的に歪められてうねりが発生。きな粉シャンプーは頭皮の汚れを落としつつも、地肌のダメージを減らしホルモンバランスを整えます。結果、頭皮の老化やたるみを予防し、髪を作る毛母細胞を活性化させて、若々しい髪になると言えます。

昔の日本人は大豆のゆで汁で髪を洗った

シャンプーがなかったころ、日本人は大豆のゆで汁で髪を洗っていたとか。合理的な生活の知恵と言えます。

どうしても市販シャンプーが使いたい時の若髪2大ルール

どうしても「市販のシャンプーも使いたい！」と思った時は、ちょっと使い方を変えてみて。
まっすぐサラツヤの若髪を保つために、頭皮へのダメージをおさえましょう。

すすぎは手で“くぼみ”を作って

シャワーだけでは、シャンプーが頭皮に残ります。手でくぼみをつくって水を受け、そこで頭皮や髪をしっかりすすぐようにして。

シャンプーは5倍に薄める

市販のシャンプーは洗浄力が強く、そのまま使うと頭皮の荒れや老化のモトとなります。使う時は毎回、シャンプーを水で5倍に薄めて。

読者と家族の「美髪テク」調査

「私たちの髪が若いのはヘアケア時の工夫のせい」

からこと読者たちに、白髪・薄毛・うねり知らずのヘアケア術を教えてもらいました。意外なテクが美髪に効く!?

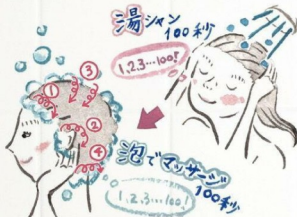
※コメントをくれたのは宇井千穂さん(プロフィールはP44へ)

白髪対策 還暦でも白髪なし! マッサージ洗髪

M・Yさん(35歳)

白髪の少ない60代の叔母には、こだわりの洗髪法があります。まずは100秒間、湯シャン。その後さらに100秒かけて、シャンプーで頭を洗いつつ、髪の生え際、耳まわり、頭頂部、うなじなどをマッサージ。私も実践中です!

Dr.宇井のコメント

若々しい髪を保つのに、頭皮の血行を良くすることはとても大事。マッサージは血行促進効果が見込めます。

白髪対策 塩で髪を洗って85歳でも黒髪!

照本加奈子さん(35歳)

家族はみな白髪体質。でも85歳の祖母は髪が真っ黒なんです! 祖母は塩大さじ1杯を溶かしたお湯で洗髪しています。塩の効果かな!?

Dr.宇井のコメント

市販のシャンプーには添加物が多く含まれ、髪によくないものも。湯シャンに加え、塩を使うのは面白い方法ですね。

薄毛対策 ゴマ油リンスで72歳でフサ髪!

O・Aさん(59歳)

髪が豊かな72歳の母は、油をリンスがわりに使っています。最近は、太白のゴマ油を鍋で100℃に熱し、冷ましてから使っているようです。

Dr.宇井のコメント

ゴマは保湿成分を含んでいるので、それが髪に良いかも。ただ、アレルギーなども起こりうるので、少量から試して。

うねり対策 週1ヘナパックで頑固なうねりを解消!

N・Kさん(45歳)

もともとクセ毛な上に、ここ数年は髪1本1本がうねってブラシも通りにくい状態。けれどアロエベラの葉が入ったヘナで髪をパックするようになってから、うねりが落ち着きました。週1回、夜に1時間ほど行ってます。

Dr.宇井のコメント

ヘナやアロエベラの葉には、「多糖類」が豊富。この成分は保湿力が高いので、くせ毛に効いたのかもしれません。

今の髪はこの通り!

\編集部発!/ 美髪編集Y(53歳)のワザ

化粧水で頭皮を保湿 ツヤと毛量をキープ!

顔用化粧水を100均のボトルに入れ、洗髪後、頭皮に塗ってます。このおかげか頭皮の綺麗さは美容師に褒められるほど。髪ツヤと毛量もキープ!

Dr.宇井のコメント

頭皮が乾燥しすぎると髪に悪影響。化粧水の保湿成分が頭皮の乾燥を防ぎ、頭皮のケアにつながったのでしょう。

齋藤 薫 「美の養生」

Kaoru Saito

Optimal Aging

とても危険な国と言われる日本に心穏やかに住むためには、祈りと浄化が必要？

日本のパワースポットで聖地エネルギーを転写？

オーガニックのセレクトショップとしてスタート、目覚ましい発展を遂げているコスメキッチンが、独自に開発したスピリチュアル系ミストが、今ちょっとした話題になっている。令和元年を記念し日本のパワースポット5カ所で、自然の聖地エネルギーを水に転写した聖水スプレーだ。

エネルギーを水に転写？ そんなの信じられないと言う声もある。パワースポット自体がよくわからない。本当に力をもらえるの？ という人も。確かにこの手のことは科学的にきっちり証明されているものではない。信じる者だけの世界、そう言ってもいい。

でも、毎年初詣に行く、合格祈願をしたことがある、おみくじを引いたことがある……そういう人は、既に〝見えないものの力〟を信じている訳で、できればこういう話にも耳を傾けてもらいたい。

確かに、パワースポットには怪しい情報も少なくない。人寄せのために勝手にパワスポを名乗ってしまう、〝ちゃっかりスポット〟は増えているが、スピリチュアルな美容を形にする力では他の追随を許さないコスメキッチンは、さすが、パワスポの選び方も冷静かつ本気。有名すぎるパワスポは避け、霊験あらたかな由緒あるスポットを選びに選んだ。

それがこの5つの聖地。女性が神官をしている祈りの島・久高島（沖縄）。神々が休息すると言われる仙酔島（広島）。神の宿る山、富士山（静岡・山梨）、霊場として世界遺産登録された天川村（奈良）、神話の地・淡路島（兵庫）。いずれも日本の原風景と言える場所、本当に神が住んでいそうである。ここに専門家が集まり、一晩かけて霊的な力を水に転写したものなのだ。これを頭の上にふわっとスプレイするだけ。ほのかな香りが広がり、確かに魂まで浄化してくれるよう。空気を清らかにし、整えてくれるような作用も感じる。じつは全くスピリチュアルな意識がなかった自分自身も最近は何かそういうものを信じたくなっている。

目に見えないものの力を信じたくなっている時代

令和と言えば、天皇陛下即位の礼の時、土砂降りだった雨が急に止んで、日が差し込み大きな虹までかかったことを知っているだろうか。やはり神はいて、そこに一番近い存在が天皇陛下なのだと、それを思い知らされた。どう考えてもあれは神の御業。台風による甚大な被害があったばかりだが、異常気象がリアルな不安をもたらしている日本は、正直、天変地異で世界で一番危険な国の1つであるとも言われる。

でもそれこそ目に見えない力を信じている限り、何とか切り抜けられる気もしないでもない。そういう意味では、寺や神社がコンビニの数にも等しいほど多い国であることの意味をもう一度考え、時々は心に祈りを持とう。パワースポットに行くのもよし、聖水ミストを頭上にかけるのもよし、それもまた、1つの〝心と体に良いこと〟に違いないから。

さいとう・かおる
美容ジャーナリスト、エッセイスト。女性誌において多数の連載エッセイを持つほか、美容記事の企画、化粧品の開発・アドバイザーなど幅広く活躍。『Yahoo!ニュース「個人」』でコラムを執筆中。著書に『大人の女よ！ もっと攻めなさい』（集英社インターナショナル ￥1,650）ほか多数。

2020年も、運にまかせてトクをする!

なるべく

ゲッターズ飯田の「努力しないで開運」占い

東京五輪開催の年でもある2020年。良いスタートを切って運に恵まれる年にしたいですよね。そこで、芸能界最強の占い師、ゲッターズ飯田さんに2020年上半期の運勢を占ってもらいました。

教えてくれたのは
ゲッターズ飯田さん
占い師・作家。6万人以上を占った統計をもとに、「五星三心占い」を考案。多くの芸能人や財界人を導く、今もっとも当たると評判の最強の占い師。著書に『ゲッターズ飯田の「五星三心占い」決定版』(朝日新聞出版　¥2,200)など多数。

友情や人脈を大切にしながら時代の変化を楽しむべし

2020年は、世界から日本が注目される五輪イヤー。どんな1年になるのでしょうか。

「干支の始まりである〝子年〟は、新しい時代がスタートする年。特に2020年は価値観が大きく変わる新しい時代の幕開けとなりそうです」と、ゲッターズ飯田さん。

「お金や土地といった〝目に見えるモノ〟の価値が下がり、精神世界や電子マネーといった〝目に見えないモノ〟の価値が注目され始めます」

では、2020年の上半期をどのように過ごすと良いのでしょうか。

「キーワードは〝人間関係〟。同窓会や女子会などを積極的に開き、旧知の友人との親交を温めると運気がアップします。周りの人を大切にしながら時代の変化を陽気に楽しむことで、良い流れに乗ることができるでしょう」

次のページから、生年月日をベースとした12タイプの運勢と、「運気が上がるお正月の過ごし方」を紹介。「自分の運勢が良くない人は、良い運気の人に『運気が良い年だよ』と知らせてあげることで、自分の運気もアップしますよ」

家族や友人の運勢も、合わせてチェックしてみて!

イラスト／徳丸ゆう　デザイン／Zapp!

あなたの星の見つけ方

「表1」

生年／月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1926年	26	57	25	56	26	57	27	58	29	59	30	0
1927年	31	2	30	1	31	2	32	3	34	4	35	5
1928年	36	7	36	7	37	8	38	9	40	10	41	11
1929年	42	13	41	12	42	13	43	14	45	15	46	16
1930年	47	18	46	17	47	18	48	19	50	20	51	21
1931年	52	23	51	22	52	23	53	24	55	25	56	26
1932年	57	28	57	28	58	29	59	30	1	31	2	32
1933年	3	34	2	33	3	34	4	35	6	36	7	37
1934年	8	39	7	38	8	39	9	40	11	41	12	42
1935年	13	44	12	43	13	44	14	45	16	46	17	47
1936年	18	49	18	49	19	50	20	51	22	52	23	53
1937年	24	55	23	54	24	55	25	56	27	57	28	58
1938年	29	0	28	59	29	0	30	1	32	2	33	3
1939年	34	5	33	4	34	5	35	6	37	7	38	8
1940年	39	10	39	10	40	11	41	12	43	13	44	14
1941年	45	16	44	15	45	16	46	17	48	18	49	19
1942年	50	21	49	20	50	21	51	22	53	23	54	24
1943年	55	26	54	25	55	26	56	27	58	28	59	29
1944年	0	31	0	31	1	32	2	33	4	34	5	35
1945年	6	37	5	36	6	37	7	38	9	39	10	40
1946年	11	42	10	41	11	42	12	43	14	44	15	45
1947年	16	47	15	46	16	47	17	48	19	49	20	50
1948年	21	52	21	52	22	53	23	54	25	55	26	56
1949年	27	58	26	57	27	58	28	59	30	0	31	1
1950年	32	3	31	2	32	3	33	4	35	5	36	6
1951年	37	8	36	7	37	8	38	9	40	10	41	11
1952年	42	13	42	13	43	14	44	15	46	16	47	17
1953年	48	19	47	18	48	19	49	20	51	21	52	22
1954年	53	24	52	23	53	24	54	25	56	26	57	27
1955年	58	29	57	28	58	29	59	30	1	31	2	32
1956年	3	34	3	34	4	35	5	36	7	37	8	38
1957年	9	40	8	39	9	40	10	41	12	42	13	43
1958年	14	45	13	44	14	45	15	46	17	47	18	48
1959年	19	50	18	49	19	50	20	51	22	52	23	53
1960年	24	55	24	55	25	56	26	57	28	58	29	59
1961年	30	1	29	0	30	1	31	2	33	3	34	4
1962年	35	6	34	5	35	6	36	7	38	8	39	9
1963年	40	11	39	10	40	11	41	12	43	13	44	14
1964年	45	16	45	16	46	17	47	18	49	19	50	20

生年／月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1965年	51	22	50	21	51	22	52	23	54	24	55	25
1966年	56	27	55	26	56	27	57	28	59	29	0	30
1967年	1	32	0	31	1	32	2	33	4	34	5	35
1968年	6	37	6	37	7	38	8	39	10	40	11	41
1969年	12	43	11	42	12	43	13	44	15	45	16	46
1970年	17	48	16	47	17	48	18	49	20	50	21	51
1971年	22	53	21	52	22	53	23	54	25	55	26	56
1972年	27	58	27	58	28	59	29	0	31	1	32	2
1973年	33	4	32	3	33	4	34	5	36	6	37	7
1974年	38	9	37	8	38	9	39	10	41	11	42	12
1975年	43	14	42	13	43	14	44	15	46	16	47	17
1976年	48	19	48	19	49	20	50	21	52	22	53	23
1977年	54	25	53	24	54	25	55	26	57	27	58	28
1978年	59	30	58	29	59	30	0	31	2	32	3	33
1979年	4	35	3	34	4	35	5	36	7	37	8	38
1980年	9	40	9	40	10	41	11	42	13	43	14	44
1981年	15	46	14	45	15	46	16	47	18	48	19	49
1982年	20	51	19	50	20	51	21	52	23	53	24	54
1983年	25	56	24	55	25	56	26	57	28	58	29	59
1984年	30	1	30	1	31	2	32	3	34	4	35	5
1985年	36	7	35	6	36	7	37	8	39	9	40	10
1986年	41	12	40	11	41	12	42	13	44	14	45	15
1987年	46	17	45	16	46	17	47	18	49	19	50	20
1988年	51	22	51	22	52	23	53	24	55	25	56	26
1989年	57	28	56	27	57	28	58	29	0	30	1	31
1990年	2	33	1	32	2	33	3	34	5	35	6	36
1991年	7	38	6	37	7	38	8	39	10	40	11	41
1992年	12	43	12	43	13	44	14	45	16	46	17	47
1993年	18	49	17	48	18	49	19	50	21	51	22	52
1994年	23	54	22	53	23	54	24	55	26	56	27	57
1995年	28	59	27	58	28	59	29	0	31	1	32	2
1996年	33	4	33	4	34	5	35	6	37	7	38	8
1997年	39	10	38	9	39	10	40	11	42	12	43	13
1998年	44	15	43	14	44	15	45	16	47	17	48	18
1999年	49	20	48	19	49	20	50	21	52	22	53	23
2000年	54	25	54	25	55	26	56	27	58	28	59	29
2001年	0	31	59	30	0	31	1	32	3	33	4	34
2002年	5	36	4	35	5	36	6	37	8	38	9	39
2003年	10	41	9	40	10	41	11	42	13	43	14	44

「表2」

1 ～ 10 で西暦が偶数年生まれ	金の羅針盤座
1 ～ 10 で西暦が奇数年生まれ	銀の羅針盤座
11 ～ 20 で西暦が偶数年生まれ	金のインディアン座
11 ～ 20 で西暦が奇数年生まれ	銀のインディアン
21 ～ 30 で西暦が偶数年生まれ	金の鳳凰座
21 ～ 30 で西暦が奇数年生まれ	銀の鳳凰座
31 ～ 40 で西暦が偶数年生まれ	金の時計座
31 ～ 40 で西暦が奇数年生まれ	銀の時計座
41 ～ 50 で西暦が偶数年生まれ	金のカメレオン座
41 ～ 50 で西暦が奇数年生まれ	銀のカメレオン座
51 ～ 60 で西暦が偶数年生まれ	金のイルカ座
51 ～ 60 で西暦が奇数年生まれ	銀のイルカ座

「表1」の中から、生まれた年と月が交差する位置の数字を探します。

「表1」で探した数字に、自分が生まれた日にちの数字を足します。数字が61以上になった場合は、その数から60を引きます。

「表2」で、Step2で出た数字に当てはまるものがあなたの星です。

例えば

1983年2月15日生まれの場合、表1では56。56に生まれた日にち(15)を足すと、71になるので、60を引いて11。生まれ年が奇数なので銀のインディアン座になります。

金の羅針盤座

基本の性格　礼儀正しく、まじめなしっかり者。ただまじめな性格ゆえに、周囲に完璧さを求めたり、考えすぎたりしてネガティブになりがち。円滑なコミュニケーションとポジティブ思考を心がけると運気がアップします。

運気がアップするお正月の過ごし方

ホテルでちょっと豪華なランチをする

ラッキーデー

1/5、1/17、1/29、2/10、2/22、4/10、4/21、4/22 、5/4、6/9、6/20

未体験のことへの挑戦が新たな扉を開くきっかけに

全体運 運気の流れが前に動き出すチャレンジの年に突入します。上半期は、未経験なことや苦手なことに挑戦するといった思い切った行動が、幸運の扉を開くきっかけになりそう。ただ金の羅針盤座は、なかなか行動に移せない人なので、グズグズしていると運気の波を逃してしまうので注意して。上半期は失敗を恐れず、いろいろなことにチャレンジしていきましょう。

金運 しばらく着ていない服や、使い古した家具・家電は処分して。買い替えのいいタイミングなので、インテリアを新しくすると運気を呼びこめます。

健康運 2〜3月に風邪やインフルエンザに注意する以外は、大きく体調を崩す心配はなさそう。金の羅針盤座は、自分磨きをすると開運する傾向があるので、ネイルやエステで美意識を高めて。

銀の羅針盤座

基本の性格　几帳面で上品な性格。自分が好きなことでは周りが驚くほどの才能を開花させますが、言われないと行動できない“指示待ち”の一面も。厳しいアドバイスにも耳を傾け、指導を仰ぐと開運に。

本当に必要なものを見極めることが重要

全体運 環境を変えたり、いろいろなしがらみを切り離したいと思っている人も多いのでは。上半期は、自分が成長するために何が必要で、何が必要ないのかを見極める大切な時期。焦って物事を投げ出したり、転職や引っ越したりするのはNGです。信頼できる上司や友人のアドバイスに耳を傾けて、自分に足りないものを知ることが、開運への近道となりそう。

金運 無駄なものや自分に似合わないものは、どんどん手放すと運気がアップ。売れるものはフリマアプリなどで売って、お小遣いを稼いでみては。

健康運 年末から体調を崩す人も多いはず。不調はそのままにせず、病院で受診して治療を。肌荒れや鼻炎になりやすいので、早めのケアを心がけて。

運気がアップするお正月の過ごし方

新調した洋服を着て出かける

ラッキーデー

2/11、2/23、3/6、3/18、5/17、5/29

金のインディアン座

基本の性格

楽観的な性格の持ち主。好奇心旺盛でフットワークが軽く、流行にも敏感ですが、飽きっぽいので継続するのが苦手な一面も。目標を立てて計画的に実行すると、人生が好転します。

運気がアップするお正月の過ごし方

ハワイなど南国が舞台の映画やDVDを見る

ラッキーデー

2/8、2/19、2/20、4/8、4/20、5/2、5/13、5/14、5/25、5/26、6/7

4、5月の意思決定が今後の運気を大きく変える

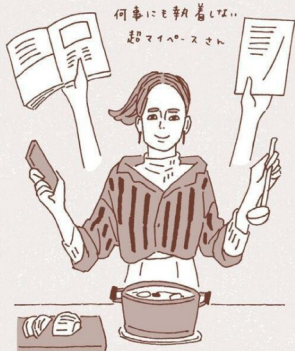
全体運 自分がどこへ向かうのか、今後を決めるとても重要な時期。上半期に何を体験するかによって運気の流れが大きく変わるので、未経験なことにも積極的にチャレンジして開運につなげて。特に4～5月に決めたことを実行すると、大きく運気が変わりそう。勉強をスタートするにはいい時期なので、興味のあることや役立ちそうな資格などの勉強をしてみるのもオススメです。

金運 お金について考えるにはいい時期。資産運用などの勉強をスタートすると金運がアップしそう。運気のいい4月、5月に投資を始めてみては。

健康運 上半期は特に心配ありませんが、お酒の飲みすぎや過労で体調を崩すことがあるかも。ダイエットや筋トレなど肉体改造するにはいいタイミングなので、上半期に実行したほうが成功しそう。

銀のインディアン座

基本の性格

超マイペースで楽観的。相手の気持ちを察するのが上手いので、人間関係を築くのが得意。器用さがある反面、集中力がないと誤解されることも。続けられることを見つけると才能が開花します。

上半期に始めたことを飽きずに続けてみて

全体運 2019年に続きチャレンジの年なので、積極的に行動を起こして。失敗を恐れず行動して、経験や人脈を広げることが、明るい未来の扉を開くカギになります。上半期に始めたことを飽きずに続けると、のちの人生に良い結果をもたらすことになりそう。ただし、古いものや興味のないものは、執着せず断ち切ってOK。環境を変える転職や引っ越し、イメージチェンジにもいい時期です。

金運 貯蓄や投資にいい時期。3月にファイナンシャルプランナーなどお金の専門家に相談したり、投資の勉強をしたりしてみては。家計や貯蓄、生命保険など無駄はないか見直して。

健康運 今はがんばり時なので、少しくらい無理をしても、大丈夫。ただし休日は予定を詰め込みすぎず疲労回復を心がけて、次に備えましょう。

運気がアップするお正月の過ごし方

ファンタジー系の小説を読む

ラッキーデー

1/4、1/16、1/28、3/4、3/16、3/28、5/15、5/27、6/8、6/19、6/20

金の鳳凰座

基本の性格
忍耐強く、自分の決めたことを貫く強い意志の持ち主。頑固で融通がきかないことがあるので、臨機応変にふるまえず、苦労することも。マイナスな思い込みを捨てると、いい流れが掴めます。

運気がアップする
お正月の過ごし方

テーマパークに
遊びに行く

ラッキーデー

2/6、2/17、2/18、2/29、
3/1、3/12、3/13、3/24、
3/25、4/6、4/18

数年続いた苦難から解放され 運気の流れが良くなる転換期

全体運 7年間の長いトンネルを抜けて、本来の個性や力が発揮できる時期。ただ金の鳳凰座は思い込みが激しく頑固な一面があり、いい運気に気づかず逃してしまうことがあるので注意して。些細なことでも「今年は運気がいい！」と思い込むと視野が広がり、2、3月から、遅くとも4月ごろまでにはいい運気の流れに乗れるはずです。人脈が広がり運命を変える出会いがあるので、特に新しい出会いは大切にして。

金 運 のちの金運につながる大切な時期なので、貯めておくのが正解。ただし自己投資に使うといいので、がんばったご褒美に服や靴を買ってみては。

健康運 年始は2019年の疲れが出ることがあるので体調管理に注意して。ただ、2～3月には回復の兆しがあるので、それほど心配はなさそう。生活習慣を見直して、美意識を高めるにはいい時期です。

銀の鳳凰座

基本の性格
最後までやり通す強い意志の持ち主。何ごとも慎重でスローペースですが、ノリや勢いで楽しいことにハマる一面も。言葉足らずで人に誤解されることもあるので、丁寧さを心がけると開運に。

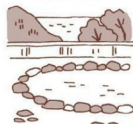
忙しくてもヘルスケアが大切 疲れは早めに回復させて

全体運 2019年の下半期から続き、健康管理が重要な年。仕事運はいい流れになるので、思った以上に忙しくなりそう。1、3、4月は、積極的に行動して。役立つ情報を入手できたり、新たな人脈が広がりそう。ただ、忍耐強いタイプなので、忙しさを理由に自分の体をいたわることを忘れがち。特に夏までは疲れが出やすいので、計画的に休みをとってリフレッシュするように心がけましょう。

金 運 仕事が忙しい割には、収入が増えず出費が増えそう。サプリや人間ドック、エステ、健康情報など、自分の心と体のケアにお金と時間を使うと◎。

健康運 睡眠時間が少ない夜型人間が多いのが銀の鳳凰座の特徴。夜更かしせずに睡眠時間を確保して生活リズムを整えて。健康管理を怠ると、下半期に訪れるいい運気を逃すことになると肝に銘じて！

運気がアップする
お正月の過ごし方

スキー場や温泉に
旅行に行く

ラッキーデー

1/2、1/14、1/26、
4/7、4/19、5/1

金の時計座

基本の性格

親切でやさしく、人の役に立つことに幸せを感じるタイプ。人間関係を築くのが上手で、自然と人が集まってくる。ただ優柔不断な一面があるので、ブレないようにすると運気がさらにアップ。

運気がアップするお正月の過ごし方

家族や友人と一緒にお正月を祝う

ラッキーデー

1/11、1/23、2/4、6/15、6/27

チャンスや幸せに恵まれる幸運期がいよいよスタート

全体運 これまでの努力が報われ、いよいよ好調な年がスタートします。早ければ1～2月くらいからいい運気の流れがやってくるので、プライベートや仕事がいい意味で忙しくなる予感。人との縁に恵まれるので、なかには結婚する人も出てきそう。2～3月はネガティブな考えに陥りがちなので、気分転換が大事に。求められたり、注目されたりする機会が増えるので、遠慮せずに自分の能力や魅力をアピールして、さらに運気を引き寄せましょう。

金運 金運もいい流れですが、臨時収入や収入アップが望めるのは、もう少し先。500円玉貯金をしたりポイントを貯めて、下半期の金運アップに備えて。

健康運 3～4月はストレスによるニキビや肌荒れ、口内炎に気をつけましょう。気分転換やストレス発散をして乗り切って。

銀の時計座

基本の性格

世話好きで面倒見がいいので、幅広い世代の人脈を築くことができます。人のために動ける一方、向上心のある野心家でもあり、高い目標を持っています。他人から感謝されることで、人生を楽しく過ごせます。

準備をしっかり整えて充実した上半期に

全体運 1月にかけて、運気の流れが一番いい時。1月は、結婚など大きな決断をするには最適です。仕事で大勝負に出ても、思った以上のいい結果に恵まれそう。ただ1年を通して、準備不足が原因でのミスが増えるかも。「明日の用意をしてから就寝する」「帰りの時間を決めておく」など、シンプルなルールをキッチリ守るようにしましょう。プライベートは遊べば遊ぶほど運気がアップするので、楽しい計画を立てて。

金運 お金は貯めるより、使う方がいい運気の流れを掴めそう。ライブや旅行に行くなど楽しいことに使うのが◎。ただ財布の紛失といった自分のミスが原因の出費がありそうなので、気を引き締めて。

健康運 病気よりも、ちょっとした気の緩みが原因のケガがありそう。転んであざができたり、骨折したりすることもあるので、油断は禁物！

運気がアップするお正月の過ごし方

老舗で同窓会や新年会を開く

ラッキーデー

1/11、1/12、1/23、1/24、2/4、2/5、2/16、2/17、3/12、6/28

金のカメレオン座

基本の性格

冷静で知的な大人タイプの人が多いのが特徴。考え方がしっかりしているので、年上から好かれることが多く、驚くような人脈を築けます。優柔不断なことがあるので、目標になる人を見つけるのがオススメ。

運気がアップするお正月の過ごし方

神社仏閣に参拝して
ねずみモチーフの物を購入

ラッキーデー

4/14、4/26、5/8、5/20、
6/1、6/13、6/25

前半は、全力で取り組んで チャンスの流れを掴んで

全体運 2019年に続き、いい運気の流れに乗れますが、それは上半期まで。下半期からは大きく流れが変わりそうです。上半期に全ての運を掴みとる勢いで仕事もプライベートも全力で取り組むと、大きな幸せや満足できる結果が得られるはず。ただし金のカメレオン座は、新年早々のスタートダッシュが苦手なので、出遅れないためにも気力と体力を万全に整えておきましょう。

金運 不動産や車の購入、引っ越しなど大きなお金を動かすのは4月以降に。下半期から金運の流れも変わるので、大きな買い物は4～6月中に検討を。投資も上半期に始めると、いい結果につながるかも。

健康運 病気やケガの心配はなさそう。ただ、毎年1～2月に体調を崩す傾向があるので、特にこの時期の体調の変化には気をつけて、早めに受診を。

銀のカメレオン座

基本の性格

着実に人生を歩めるしっかり者。合理的かつ論理的ですが、毒舌家の一面もあるので、余計なひと言を発して失敗することも。学習能力が高いので、向上心や目標のある人と一緒にいることが、成長のきっかけに。

絶好調の年がスタート 思い切った行動が開運に

全体運 最もいい「開運の年」がいよいよ始まります。がんばった以上に評価や成果が上がる他、人脈が広がるなど多くのチャンスが巡ってきそう。けれども待っているだけでは、チャンスは巡ってきません。いい運気の流れだからこそ、新たな目標を立てて思い切った行動に出ることが大事に。2～3月は運気の流れが変わるので、落ち込むことが出てきそう。でも大丈夫！ 運気が味方してくれるので交友関係を楽しんで、気分転換をすればOK。

金運 2～3月は運気の流れが悪いので、投資や不動産、車の購入など大きな買い物は失敗しそう。買い物は、運気がいい4月以降に。

健康運 病気やケガといった心配は、せずにすみそう。体調の悪い人は、早めに病院に行けば早期発見になるので、それほど悪化することはないはず。

運気がアップするお正月の過ごし方

買い物に出かけて
財布を新調する

ラッキーデー

1/10、5/9、5/21、
6/2、6/14、6/26

金のイルカ座

基本の性格 努力を惜しまないがんばり屋さん。ライバルの存在がエネルギーとなり、能力を高めていくタイプ。内面は高校生のままで、テンションが高め。頑固でワガママな一面があるので、柔軟な対応が開運のカギに。

運気がアップするお正月の過ごし方

鏡やスマホなど光るものを磨く

ラッキーデー

6/11、6/23

弱点や課題が見つかる時期 自分を知るいい機会にして

全体運 2019年からあまりいいことがないと思っている人が多いのでは。年始から波乱の運気でのスタートになりそう。上半期は自己中心的な行動をすると、さらに運気の流れが悪くなるのでワガママは慎んで。自分の弱点や課題が見つかる時期ですが、苦手なことを学び、成長するのにいいタイミングだと捉えて。「自分と向き合う時期」と前向きになれれば、楽しい上半期を送ることができるはず。

金運 騙されやすい運気なので、安易に儲け話に乗ると大損しそう。買い物は、お得なものに飛びつくと失敗する暗示。本当に欲しいものを見極めて買うようにして。

健康運 特に注意したいのが1月。自分の健康を過信していると、後悔することになるので、家族や友人からのアドバイスには必ず耳を傾けて。

銀のイルカ座

基本の性格 明るく華やか、巧みな話術で人を楽しませるムードメーカー。不思議と人を引き寄せる人気者。夢中になれないとすぐサボる一面もありますが、困難もゲーム感覚で取り組むと乗り切れるはずです。

自分を見つめ直して学ぶ時 ひとり時間を大切に

全体運 年末から運気が乱れ始め、1～2月はその悪い運気の影響から、判断能力が落ちやすい時期。大きな勝負や決断は避けるのが無難です。この時期に新しいことを始めて、むやみに流れに抗おうとすると、苦労することになりそうなので気をつけて。上半期は、自分自身を見つめ直す学びの時期と前向きに捉えて、読書や勉強など、ひとり時間を大切にすると運気は良くなります。

金運 大きな買い物をするのは避けて。ただし、健康関連や食べ物、消耗品にお金を使うのは◎。

健康運 最も注意したいのが健康。体調を崩しやすいので、無理は禁物。病気が見つかる人もいるので、少しでも体調の変化を感じたら、早めに病院で検査を。すでに受診している人も、心配なら念のためセカンドオピニオンを受けたほうが安心。

運気がアップするお正月の過ごし方

カメラやスマホで写真を撮る

ラッキーデー

2/25

市販の麺と調味料を使って、中華からイタリアンまで！

パパッと焼きそば七変化+1

忙しい年末年始の食事は、最小限の調理時間で済ませたい！
急な来客にも安心の、アイデア満載"ごちそう焼きそば"を紹介します。

おなじみの袋麺がもっとおいしく！

ソース味

塩味

ココだけおさえて！

基本の焼きそばをおいしくする３カ条

その1 麺はレンチンすべし

麺は、炒める前にほぐすことが重要。1分ほどレンチンすると、ほぐれやすくなります。

その2 お酒を振るべし

麺を炒める時、水を入れると香りが飛んでしまいます。水の代わりにお酒を振って。

その3 粉末ソースはムラなくかけるべし

簡単な焼きそばですが、ここだけは丁寧に。粉末ソースは少量ずつ均等にかけるよう意識して。

市販の袋麺が世界の料理に早変わり

主菜と副菜がいっぺんに摂れて、どんな具材も合う焼きそば。いつもの焼きそばに少しアレンジを加えるだけで、ぐっと華やかにバージョンアップします。

「準備もラクで、老若男女みんなが大好きな焼きそばは、忙しいけれどちょっと気分を上げたい年末年始にピッタリのメニューです。B級グルメのイメージが強いですが、野菜やタンパク質など栄養をバランス良く摂れるメニューでもあるんですよ」と、管理栄養士でフードコーディネーターの清水加奈子さん。

「市販の袋麺についている粉末調味料は、たくさんの香辛料が入っていて味が決まりやすいので、失敗しづらく安心です。特別なものを使わなくても、台湾風やスペイン風、イタリアンまで、世界の料理を楽しめます」

焼きそば大好き♡

教えてくれたのは

清水加奈子さん

管理栄養士。国際中医薬膳師。料理家。フードコーディネーター。多数のメディアでダイエットレシピの作成や、アイデアレシピの提案、監修などを行う。

調理・スタイリング／清水加奈子　撮影／古谷利幸（F-REXon）　イラスト／坂田優子　デザイン／梅井靖子（フレーズ）

ルーロー焼きそば

ソース味

材料（2人分）

- 焼きそば麺……2袋
- 豚肉（厚切りロース）……150g
- A 粉末ソース……1袋
- A しょうゆ、酒……各大さじ1
- A 砂糖……小さじ1
- A 八角（あれば）……1個
- 玉ねぎ……1/2個
- 小松菜……4株
- ゆで卵……2個
- 粉末ソース……1袋
- 油……大さじ1

作り方

1. 豚肉、玉ねぎは2㎝角に切る。小松菜は5㎝の長さに切る。
2. フライパンに油を熱し、豚肉を加え色が変わったら、Aと水1/2カップ、ゆで卵を加える。煮汁が少し残るまで炒め煮にする。ゆで卵は転がしながら全体に煮汁を絡ませて取り出し、半分に切る。
3. 卵を取り出したら1の野菜と麺を加え、粉末ソースを加え、さらに炒める。器に盛り、ゆで卵をトッピングする。

編集Kメモ

お肉は、薄すぎず厚すぎない「厚切りロース」を選ぶと、やわらかジューシーに。簡単なのに、本格的な味になって感動！

豚肉と卵のビタミンB群で疲労回復！

ガパオ焼きそば

材料(2人分)

焼きそば麺……2袋
鶏ひき肉……150g
パプリカ(赤・黄)……各1/4個
玉ねぎ……1/4個
輪切り唐辛子……1本分
バジル(あれば)……10枚
A 粉末ソース……2袋
A オイスターソース……大さじ1
A ナンプラー(あれば)……小さじ1
A (またはかつお節1パック)
卵……2個
油……大さじ2

作り方

1. パプリカは1.5cm角に切る。玉ねぎはスライスする。麺は電子レンジ(600Wで50秒)で温めておく。
2. フライパンに油を熱し、卵を割り入れ、縁がカリッとした目玉焼きを2個作り取り出す。同じフライパンに鶏ひき肉、唐辛子を入れ、炒める。肉の色が変わったら、1、バジルを入れ炒めあわせ、Aで調味する。
3. 器に盛り、目玉焼きをのせる。

編集Kメモ

目玉焼きを焼く時、油多めでフタをせずに焼くと、縁に焦げ目ができてタイの屋台風に。色鮮やかで見映えが良いので、来客時に出しても◎。

麻婆焼きそば

材料(2人分)

焼きそば麺……2袋
豆腐(絹)……300g
豚ひき肉……100g
A 粉末ソース……2袋
A 味噌、しょうゆ……各大さじ1
豆板醤……小さじ1/2
片栗粉……大さじ1と1/2(同量の水で溶く)
長ねぎ……1/4本
ごま油……大さじ2

作り方

1. 長ねぎはみじん切りにする。絹豆腐は3cm角に切り、熱湯で2分ゆでザルにあげて水気を切る。
2. フライパンにごま油を熱し、麺を入れ、強火で両面焼き色がつくまでカリッと焼き、皿に取り出す。
3. 同じフライパンに豆板醤、豚ひき肉を入れ炒める。肉の色が変わったら、Aと水200mlを加え、煮立ったら絹豆腐、長ねぎを加え2～3分煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけ、2にかける。

編集Kメモ

麺は、ほぐさず強火で放っておくだけでカリッと焼き上がります。香ばしいお焦げが、トロッと麻婆にピッタリ。

or
どちらでもOK（写真は塩を使用）

サバ缶焼きそば

材料（2人分）

焼きそば麺……2袋
サバ缶……1缶
長ねぎ……1本
人参……1/4本
しいたけ……2枚
粉末ソース……2袋
ごま油……大さじ1/2
七味唐辛子（あれば）……少々

作り方

1. 長ねぎは斜め薄切りにする。人参は千切りにする。しいたけは薄切りにする。麺は電子レンジ（600Wで50秒）で温めておく。
2. フライパンにごま油を熱し、野菜を炒め、麺、サバ缶を加え炒める。粉末ソースで調味する。
3. 器に盛り、七味唐辛子をかける。

編集Kメモ

最も簡単なひと皿。塩でもソースでも同じ調理法で作れます。シンプルな塩味はもちろん、ソース味もサバの風味が豊かでおいしい！

焼きそばパエリア

材料（2人分）

焼きそば麺……2袋
エビイカミックス（冷凍）……100g
あさり（殻付き）……100g
玉ねぎ……1/4個
いんげん……4本
パプリカ（赤・黄）……各1/4個
A ┌粉末ソース……1袋
　└酒……大さじ2
B ┌粉末ソース……1袋
　└カレー粉……大さじ1/2
オリーブ油……大さじ1
レモン（くし形）……2切

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。パプリカは1cm幅に縦に切る。いんげんは4cm長さに切る。あさりは殻をこすり洗う。エビイカミックスは解凍する。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、1を炒める。Aを加え、ふたをして2〜3分、あさりの口が開くまで加熱する。汁を残し、具を一度取り出す。
3. フライパンにBを加え、煮汁と粉をなじませる。麺を入れて炒め、2の具をのせる。
4. 強火で水分を飛ばし、底に焦げ目がつくまで加熱する。器に盛り、レモンをのせる。

編集Kメモ

ハードルの高いパエリアも、焼きそばなら時短に。殻付きの貝を入れることでゴージャスに見せることができます。

チーズタッカルビ焼きそば

材料(2人分)

焼きそば麺……2袋
鶏もも肉……150g
さつまいも……1/2本(100g)
キャベツ……3枚
玉ねぎ……1/4個
A 粉末ソース……1袋
A コチュジャン……大さじ1
A 砂糖……大さじ1
A 酒……大さじ2
B 粉末ソース……1袋
B コチュジャン……大さじ1
ごま油……大さじ1/2
ピザ用溶けるチーズ……50g

作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、混ぜ合わせたAに10分漬ける。さつまいもは5㎜幅の輪切りにし、水にさらし水気を切る。キャベツはざく切りにする。玉ねぎはくし形に切る。
2. フライパンにごま油を熱し、1の鶏肉をタレごと炒める。肉の色が変わったらさつまいも、キャベツ、玉ねぎ、麺を加え、ふたをして弱火で4～5分蒸し焼きにする。
3. Bを加え全体に炒め合わせ、ピザ用チーズのせ、ふたをしてチーズが溶けるまで加熱する。

さつまいも&キャベツの食物繊維で便秘解消!

編集Kメモ

さつまいもの甘みと鶏肉の旨みがチーズに絡んでやみつきに。お子さんや甘党さんが特に喜ぶ一皿です。チーズが固まりやすいので、出来たてを召し上がれ。

カルボナーラ焼きそば

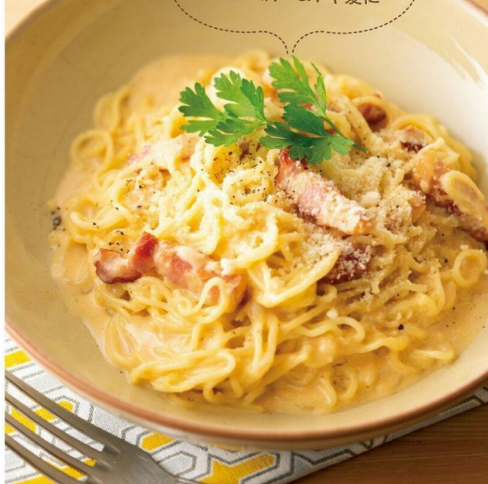
材料(2人分)

焼きそば麺……2袋
ベーコン(厚切り)……50g
A
┌粉末ソース……2袋
│牛乳……200mℓ
└卵……2個
粉チーズ……大さじ2
黒こしょう……少々
オリーブ油……大さじ1
パセリ(あれば)……少々

作り方

1. ベーコンは5㎜幅の棒状に切る。Aをボウルに入れよく混ぜる。麺は電子レンジ(600Wで50秒)で温めておく。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、強火でベーコンを炒める。表面がカリッとなったら麺を加え炒める。Aを加え、弱火にし全体にとろりとしたら火を止める。
3. 器に盛り、粉チーズ、黒こしょうを振り、パセリを飾る。

編集Kメモ

麺が濃厚ソースと絡んで後をひくおいしさ。ソースに火を入れすぎると卵がダマになってしまうので、とろりとしたらすぐに火を止めるのがポイントです。

ジェノバ風焼きそば

材料(2人分)

焼きそば麺……2袋
大葉……20枚
粉末ソース……2袋
にんにくチューブ……2㎝
輪切り唐辛子……1本分
粉チーズ……大さじ2
ナッツ……適量
オリーブ油……大さじ1

作り方

1. 大葉は粗く刻む。ナッツは軽くローストして刻む。麺は電子レンジ(600Wで50秒)で温めておく。
2. フライパンにオリーブ油、にんにく、唐辛子を熱し、麺を炒める。粉末ソースを加えさらに炒める。大葉を入れ全体に混ぜたら火を止める。
3. 器に盛り、粉チーズ、ナッツのせる。

編集Kメモ

バジルがなくても、大葉でジェノバ風にアレンジができます。大葉の香りは食欲促進、胃腸の機能改善の効果もあるそう。

合言葉はアンチシリアス！

みうらじゅんの老いるショック

みうらじゅんさんが「老い」などの暗くなりがちな話題を編集部と問答。あえて独自の“不真面目”な視点で皆と元気になることを目指します。

第15章「家事」が今、熱い！

家事こそ人間の「本業」だ！

編集部（以下編） 前回は『体にいいこと』をいちいち勧めないで！」という男性のホンネを聞かせてくださって、ありがとうございます。女性が一刀両断されてしまいましたが、目からウロコでした。老後の夫婦円満のためにも、引き続き「夫のホンネ」を教えてください。

みうら（以下み） 今回は逆に、こちらが女性に申し訳なく思っていることをお話ししたいんです。

編 えっ、何ですか。

み ズバリ「家事」ですね。

編 一大テーマですね！　みうらさんは、家事をするんですか？

み いや、50歳になるまで、ほとんど何もしてこなかったんですがね。

編 いわゆる昭和の夫だったんですね。

み 昭和生まれの方がみな、そうだとは限りませんが、一人っ子だったもので甘やかされて育ったんですよ。でも最近、あることに気づきましてね。

編 あること？

み 家事を「手伝う」って意識がよくないんじゃないかって。「手伝ってあげよう」と考えるのが、そもそもの間違いでね。

編 どうして、そう思われたんですか？

み 手伝っているということは「ありがとう」と言われることを期待しているわけです。おほめの言葉もナシでは、やりがいがないというか。

編 え〜？　それはちょっと、勝手な言い分ですね〜。

み 「手伝ってあげる」は「ほめられて当たり前」と表裏一体。だからダメだったんです。

編 家事は「ほめられなくて当たり前」ですよ。

み そうなんです。「家事は本業」だったからです。

編 本業、ですか？

み 本業というと、何かしらの「職業」を思い浮かべるでしょう？　でも違うんです。今後、家事こそが本業に決定です。

編 そうですか!?　それは女性にとっても、盲点だったかも。

み 人間の営みって、昔と比べて今はとても複雑化してきましたが、原点にあるのは「身の回りのことをキチンとする」ということですよね。仕事して報酬をもらうなんて、あとからくっついたものですから。

「ブーム」とつければ人は何でも好きになる

編 わぁ、すごく壮大なスケール……。みうらさんはそう気づかれて、家事をするようになったんですか？

み ええ。すると、意外に食器洗いの才能があることが判明しましてね。僕、お皿をすごく細心に洗うんです。美大出身だから。

編 えっと、美大……？

み 絵具皿って、しっかり洗う必要があるんです。直前に使った絵具が少しでも残ると、混ざって変な色になっちゃいますから。食器洗いをしてみて、僕はこのために美大に入ったんだと、ようやく気付きました。

編 そうなんですね。食器洗い以外ではどんな家事を？

み 洗濯はいいですよね。太陽に対して感謝しかありません。タダで乾かしてくれるわけですから。

編 ま、そりゃそうですが（笑）。

み 水と太陽ってスゴイじゃないですか。洗剤もいろんなのを試してるんです。

編 今、みうらさんのマイブームって、家事なんですか!?

み ですね。これからきっと「本業としての家事ブーム」がくると思うんですよね。

編 さすがに家事は……どうでしょう。

み いやいや、何事も語尾に「ブーム」ってつければ、そんな気になるものです。「プレイ」だと、さらにグッときますよね。

編 プレイ……いよいよ妙なことになってきました……。

み 「家事プレイ」のためにも今度、かわいいエプロンを買おうと思ってるんです。

——続く

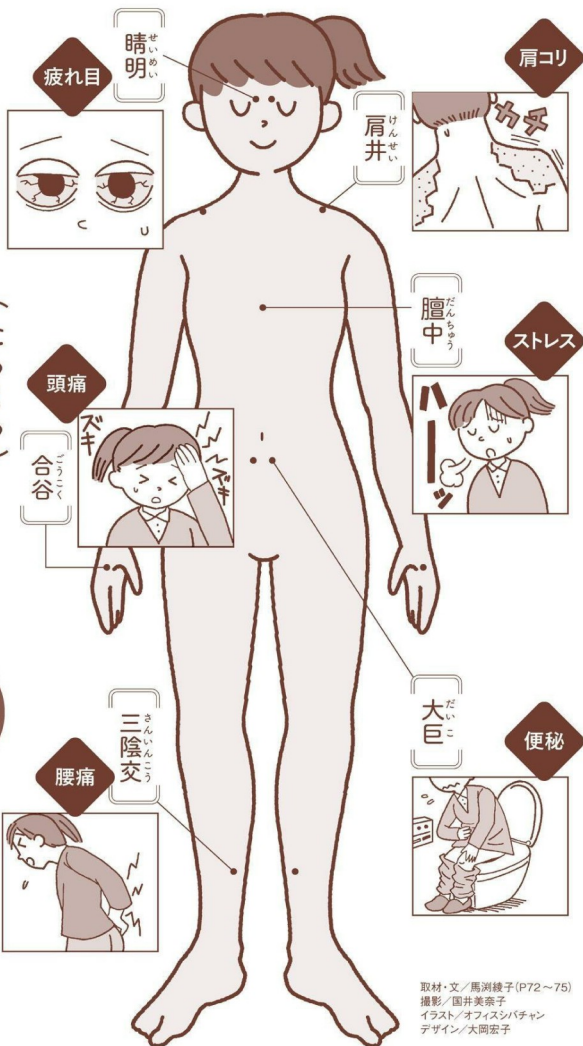
みうらじゅん

1958年生まれ。京都府出身。イラストレーター、エッセイスト、ミュージシャンなどとして幅広く活躍。「マイブーム」「ゆるキャラ」等の言葉の生みの親。著書に『マイ遺品セレクション』（文藝春秋　¥1,430）他。

取材・文／林加愛　デザイン／代々木デザイン事務所

永久保存版

「カラダとこころの不調がたちまち消える」ツボ早見表

ツボ押しの最大のメリットは、すぐに効果を実感できること。直接神経に働きかけるので、筋肉のコリや痛み、ストレス症状まで解消できます。体に触れて「あ、ココか!」と感じる場所、あなただけのツボを見つけて、健康に一歩近づけて。

取材・文/馬渕綾子(P72〜75)
撮影/国井美奈子
イラスト/オフィスシバチャン
デザイン/大岡宏子

の見つけ方・押し方」

正しい見つけ方

目印の骨を確認

図を参考に、目印となる骨を探す。例えば、「合谷」の目印は、親指と人差し指の骨。

骨をたどる

親指と人差し指の付け根の骨を触って。人差し指の骨のキワ、ややくぼんだ部分が「合谷」の正しい位置。

ツーンとくる角度を見つける

骨のキワに親指を押し込み、そこから押し上げるようにプッシュ。「ツーンとくる」のが正しい角度。

ツボの位置の計り方

骨をたどる時、自分の指の横幅を目安にしながら、その周辺を押していくと「ツーンとくる」場所を見つけやすくなります。

指幅1本分は、親指の第一関節の横幅が目安。

指幅2本分は、人差し指と中指を並べた横幅／指幅3本分は、人差し指～薬指／指幅4本分は、人差し指～小指まで。

正しい押し方

1つのツボを2～5回、息を吐きながら押す

《不調予防の押し方》

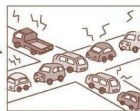
疲れやだるさを感じる時は、押して気持ちよさを感じるくらいの、軽めの圧で押す。

《不調解消の押し方》

痛みやコリなど症状が出てきた時は、「痛気持ちいい」と感じるくらいまで、やや強めに押す。

※▼は指圧の強さを表しています。

「ツボ押し」で不調が治る理由

例えば 肩コリの場合…

神経の流れが滞り不調のまま

神経が多く集まっている場所は、渋滞する道路の交差点と同じ。神経の流れも滞りがちに。脳の「視床下部」に肩コリの情報が伝達されず不調改善の指令が出されていない。

↓

「ツボ押し」で神経に刺激を与える

神経の集中する場所にあるツボ（肩井）を押すことで、渋滞の改善を促す。

症状の出ている部分のツボに直接刺激を与えるので、即効性がある。

遠隔操作で症状をやわらげるリモコンツボ。直接押しづらい患部に有効。

↓

神経が活性化され、不調が改善する

ツボを押すことで渋滞が緩和され、脳の「視床下部」に不調の情報が届く。すると、肩への不調改善の指令が出され、不調の箇所が改善される。

あなたの「症状別 正しいツボ

教えてくれたのは

加藤雅俊さん

日本ホリスティックセラピストアカデミー校長。食事や運動、ツボ押しなど、多方面から「不調を治す」研究、予防医療に注力。著書に『一目でわかる! 必ず見つかる! ホントのツボがちゃんと押せる本』（高橋書店 ￥1,045）他。

ツボ押しは、不調を改善し病気を未然に防ぐ特効薬

東洋医学から生まれたツボ治療。世界保健機関（WHO）にも、その有効性が認められている治療法の一つです。脳や神経、骨格の仕組みなどの医学的知識をベースに「ツボ押し」の理論を確立した加藤雅俊さんはこう言います。

「ツボは、多くの神経が集まる骨の裏側やキワにあります。ツボを押すことは、脳にダイレクトにつながる神経を刺激すること。神経の伝達が活性化され、脳が体の異常を早くキャッチできるようになると、不調改善はもちろんのこと、未病の状態で病気を防ぐことにもつながります」

ツボを「正しく見つけて、正しく押す」ことさえできれば、誰でも確実に健康効果を得られるとも。

「副作用がないので、気になる症状に効くツボから積極的に試して。頭痛や肩コリで悩む人は、日常的に行うと、痛みが出にくくなりますよ」

症状別 効果のある体のツボ 早見表

	肩コリ	頭痛	腰痛	疲労	便秘	心の不調
頭・顔				**睛明**（せいめい）目頭のやや上、鼻の根元にあるくぼみ。目の疲れ、かすみ、充血に効く。		**百会**（ひゃくえ）頭頂部の中央にあり、自律神経を整え、精神を安定させるツボ。
首・肩	**肩井**（けんせい）手を反対の肩に置いた時に中指が当たる場所。肩のこわばりをとる。 **天柱**（てんちゅう）首の中心にある太い筋肉（僧帽筋）の外側。肩コリの特効ツボ。	**風池**（ふうち）僧帽筋と首の両横にある胸鎖乳突筋の間にあるくぼみ。頭痛を治す。				
手・腕	**後谿**（こうけい）手の小指の側面にある。肩を押せない時は、このリモコンツボが有効。	**内関**（ないかん）手首の内側にあるリモコンツボ。ストレスからくる脳の緊張をとる。 **合谷**（ごうこく）手の甲、親指と人差し指の骨の付け根。痛みをしずめるツボ。				**労宮**（ろうきゅう）手のひらの中央にあるツボ。イライラを解消し、緊張をほぐす。
胸・腹				**天枢**（てんすう）おへそを中心に、左右両側に指幅3本分。蓄積した疲労をデトックス。	**大巨**（だいこ）おへその斜め下に指幅3本分。お腹に刺激を与え、慢性の便秘に◎。 **気海**（きかい）おへその真下に指幅2本分。代謝を上げ、ポッコリお腹を解消。	**膻中**（だんちゅう）肋骨の前面の中央にある。急なストレスを感じた時に有効。
腰・背			**大腸兪**（だいちょうゆ）背骨と左右の骨盤を結んだ線が交わる場所。重だるい症状を改善。			**兪穴**（ゆけつ）背骨に沿って走る筋肉の両脇に縦に並ぶ。やる気が出ない時に。
足			**三陰交**（さんいんこう）内くるぶしの中心から、指幅4本分上。腰痛や生理痛にも効果あり。	**湧泉**（ゆうせん）足の裏側にあるツボ。活力を全身に巡らせ、内臓の働きを高める。		
詳しくはコチラ	P.72	P.74	P.76	P.78	P.80	P.82

肩井（けんせい）

肩コリ撃退の要所

見つけ方

頭を前に倒したときに出てくる第七頸椎と、肩先の骨(肩峰)を結んだ線の真ん中。乳頭を真上にたどったところ。反対側の手を肩に置いたときに中指が当たる場所。

押し方

皮膚に対して垂直に押す

右手の中指を左肩のツボに当て、皮膚に対して垂直に押す。左手で右のひじを支え、腕ごと引っ張るのも◎。押しながら、首を左右に倒すと、より効果的。直接刺激し、コリをほぐす。

傘の曲がった柄の先をツボに当て、垂直に押すのも効果的。

血流の悪化で起きるコリを「直接＋遠隔」のWでほぐす

同じ姿勢が長時間続いたり、姿勢が崩れていたりすると、肩まわりの筋肉が緊張して血流が悪化し、肩に強いコリや痛みを感じます。他に運動不足やストレスなども、肩コリの原因に。

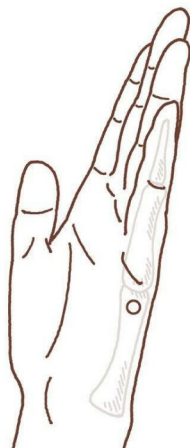
「肩井」は肩にあり、コリを直接ほぐすツボ。指でも押しやすい場所にありますが、傘の柄を引っかけ、傘を下に引っ張って押すと、より手軽に刺激することができます。「天柱」も、肩につながる首の筋肉を直接ほぐすツボです。

一方、痛みを伴うコリに効く「後谿」は手の側面にあり、離れた場所から肩コリに働きかけるリモコンツボ。肩がカチコチに固まり、ひどい痛みや不快感を覚える前に、仕事や家事の合間のちょっとした時間を使って押しておきたいツボです。

肩が痛くて押せないとき

後谿（こうけい）

見つけ方

手の小指の外側を手首に向かってだどっていき、小指のつけ根の出っ張りを過ぎたあたり。出っ張りの下のくぼみ。

押し方

小指のつけ根のくぼみを押し上げる

反対側の手の親指をツボに当て、親指の先をくぼみにくぐらせるように指先方向に押し上げる。痛みを伴うコリの症状に効く。

ツボコラム

緊張性頭痛にも効く「天柱」

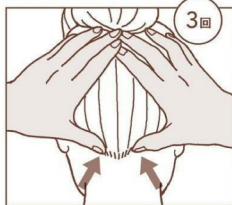
肩コリに効く天柱は、筋肉のこわばりが一因の緊張性頭痛の特効ツボでもあります。肩だけでなく頭が重く痛いときにも、天柱のツボを押してみて。

締め付けられるような痛みに

天柱（てんちゅう）

押し方

頭の中心に向かって押し上げる

3回

両手で頭を後ろから包み込み、左右の親指をツボに当て、頭の中心に向かって押し上げる。肩につながる首の緊張をほぐす。

僧帽筋（そうぼうきん）

見つけ方

頭の後ろ側の髪の生え際にあるツボ。首の後ろ側から肩へつながる僧帽筋のすぐ外側、左右にある。

歯の痛み、全身のだるさ、耳鳴りにも効く「頭痛がスーッと消えるツボ」

風池（ふうち）

ぼんやり脳がスッキリ

見つけ方

頭の後ろ側、頭蓋骨の下部の後頭骨の下に左右にある。僧帽筋と胸鎖乳突筋の間の生え際あたり。

押し方 頭の中心に向かって押し上げる

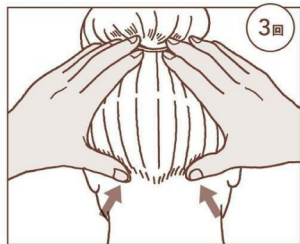
後ろから両手で頭を支え、親指をツボに当てる。親指を頭の中心に向かって押し上げる。邪気の入り口を刺激し、風邪からくる頭痛の症状を緩和。

頭痛のタイプに合わせてツボを選ぶとより効果的

頭痛には、風邪の症状としてあらわれる頭痛や、自律神経の乱れによって起きる頭痛など、さまざまなタイプがあります。より高い効果を得るためにも、頭痛のタイプに合ったツボ押しがおすすめです。

「風池」は、頭痛をはじめ、風邪のひき始めの症状に有効なツボ。脳の働きを活発にするツボでもあるので、眠くて頭がぼんやりするとき、集中力が切れそうなときなどにもぜひ。

「内関」は、脳の緊張をほぐし、自律神経の乱れや精神的ストレスからくる頭痛を治すツボ。「内関」は、さまざまな痛みに作用する「合谷」とともに、離れたところから頭痛の症状に働きかけるリモコンツボです。痛みを感じたときにサッと押せる場所にあるので、覚えておくと便利です。

ツボコラム

覚えておくと便利な風邪の特効ツボ

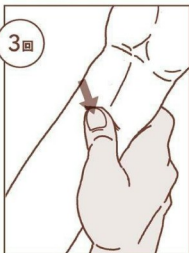
「邪気が体のなかに入り、たまるところ」という意味の風池。風邪からくる頭痛の他、熱っぽい、のどが痛いといった風邪のさまざまな症状に効果的。

内関（ないかん）

自律神経が安定！

見つけ方

手首の内側にある一番深いシワから指の幅3本分ひじ寄り。腕の幅のまん中あたり。

押し方 皮膚に対して垂直に押す

反対側の手でつかむように腕を持ち、親指をツボに当てる。そのまま親指のハラで垂直に押す。脳の緊張をほぐし、痛みをやわらげる。

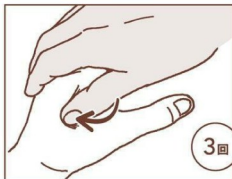
ツボコラム

歯痛、胃痛、耳鳴りなど幅広い症状に効果あり

合谷は鎮痛効果が高く、歯や胃などの痛みに有効ですが、耳鳴りや内臓の不調などにも効果を発揮。しかも、即効性があるうれしいツボです。

合谷（ごうこく）

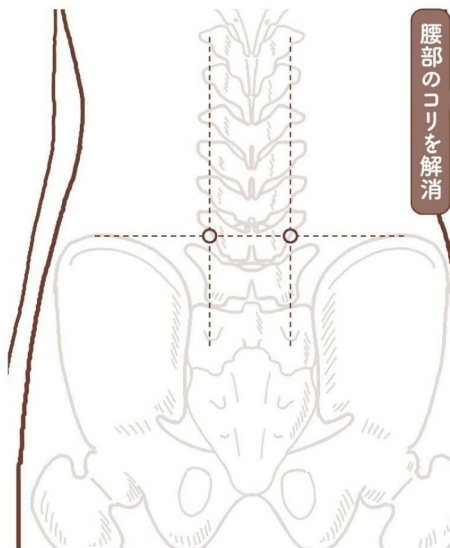
全身の不調をカバー

押し方 骨のきわを押し上げる

指先を手首側に向けて親指をツボに当て、人差し指の骨をくぐらせるようにキワを押し上げる。体の機能を高め、痛みをしずめる。

見つけ方

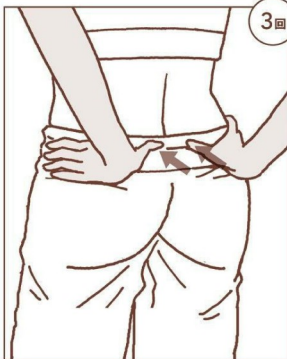
手の甲側、人差し指の骨の内側のキワにある。人差し指の骨の内側を手首に向かってたどっていき、親指の骨と交差する手前あたり。

大腸兪（だいちょうゆ）

腰部のコリを解消

見つけ方

背骨のキワと左右の骨盤を結んだ線が交わるところ。

押し方 親指で体の中心に向かって押す

ツボに親指の腹を当て、体の中心に向かって両手で押して。腸の活性化を促すことで血行を促進させます。

腰の下にボールを置いて、コロコロ転がすだけでもOK

自分の手でツボが押しにくい人は、ゴルフボールを2つ用意し、ボールが腰に当たるように仰向けに寝て刺激してみて。厳密にツボの位置を探さなくても腰周辺に当たっていればOK。テニスボールでも代用可。

ツボ押しグッズを作ってみよう！

作り方

使い古したストッキングにゴルフボールを入れて結ぶと、簡単にツボ押しグッズが完成。大腸兪の幅にボールが固定されるので刺激しやすい。

肩コリ
頭痛
腰痛
疲労
便秘
心の不調

三陰交（さんいんこう）

血行改善&リラックス効果も

血行を良くして筋肉をほぐし痛みを軽減させる

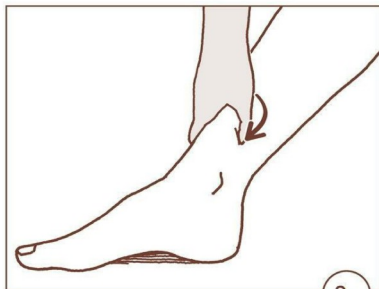
腰痛は骨盤の歪みや加齢だけでなく、腹筋と背筋の筋力低下によって引き起こされます。現代社会では長時間のデスクワークや、スマホを見過ぎることが多く、目や肩だけでなく、知らぬ間に腰にも大きな負担がかかっているのです。腰に違和感を感じたら、すぐにツボをひと押しして、腰のこわばりや痛みを取り去りましょう。

効果が得られるのは「大腸兪」と「三陰交」の2点。大腸兪は腸の働きを良くすることで腰周りの血行を促します。痛みが強い時はリモコンツボの三陰交が効果的。末端神経の血の巡りがよくなり、腰の痛みも和らぎます。

効果が感じられない時は、ツボの押し方が適切でないか、痛みの原因が別にある可能性も。痺れを伴う腰痛は、椎間板ヘルニアの可能性もあるので専門医を受診しましょう。

見つけ方

内くるぶしの中心に手の小指の端を当てて、ひざの方向に向かって指4本分上のところ。

押し方 骨のキワを親指の腹で押す

すねをつかむようにして骨のキワに親指を当て、骨の内側に指をくぐらせるようにして押す。これで、血の巡りが改善。

ツボコラム

生理不順、冷え、むくみなど女性の悩みも根こそぎ改善

大腸兪は、胃腸のトラブルや生理不順、慢性疲労にも効果が。三陰交は血行促進やホルモンバランスを整えるツボで、不眠や冷え性、むくみなど、女性が抱えるさまざまな悩みを解消してくれます。

天枢（てんすう）

胃腸を整えて体をシャキッと

見つけ方

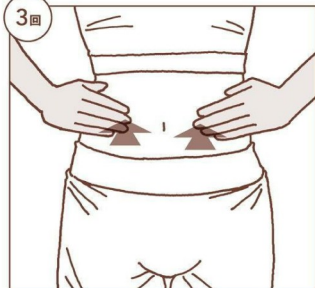
おへその中心から左右の真横に指3本分のところ。

胃腸の疲れや脚のむくみ、眼精疲労も一気に解決！

いつも以上にがんばり過ぎてエネルギーを使い果たした、ちゃんと寝ているのに疲れが取れない、腰から下が重くて動く気になれない——。そんな時は、胃腸の働きを活発にしてくれる「天枢」、血流を良くする「湧泉」を押すと、活力が湧いてきます。

天枢は、毛細リンパ管が集まっている部位なので代謝も促進。足の裏にある湧泉は、立ち仕事などでむくんでしまった脚を、スッキリさせてくれる効果も期待できます。

現代社会は、何かと目を酷使しがちです。スマホやパソコンを長時間見続けた後は、目頭にある「睛明」を押してリフレッシュ。首や肩のコリ、頭痛の予防にもなるので、目がショボショボしてきたら、すぐにケアしておきましょう。

押し方

中指の腹でゆっくりと押す

ツボに両手中指の腹を当て、体の中心に向かってゆっくりと押す。腸機能を高めて気を活発にさせます。

肩コリ
頭痛
腰痛
疲労
便秘
心の不調

水分の代謝と血行アップ

湧泉（ゆうせん）

親指
第2指

押し方

親指の腹で押し上げるように押す

3回

ツボに親指の腹を当て、くぼみの縁を足先に向かって押し上げる。第2の心臓といわれる足裏から全身にエネルギーを送ります。

見つけ方

足の第2指の骨を指からかかと側に向かって辿っていき、少しくぼんだところ。

目の疲れも撃退！

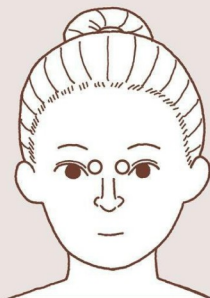
目の周りの血流を良くする

睛明（せいめい）

押し方

親指の腹で骨の奥を押す

3回

ツボに両手親指の腹を当て、くぼみの骨の奥を指で押し上げる。眼精疲労全般に効くツボ。

見つけ方

目頭のやや上、鼻寄りにある骨のくぼんだところ。

腸内フローラを改善し、ぜん動をうながす「ポッコリお腹&便秘解消ツボ」

大巨（だいこ）

腸の働きを活性化

見つけ方

おへその下から左右の斜め下に指3本分下がったところ。

押し方

中指の腹でやさしく押す

3回

ツボに両手中指の腹を当て、体の中心に向かってやさしく押す。胃腸を健康な状態に戻します。

腸の働きが活発になり便秘やぽっこりお腹に効く

食物繊維を摂って、規則正しい生活を送っていても、なかなか解消できない頑固な便秘。運動不足や加齢といった要因も考えられますが、主には大腸の働きが弱っていることが原因です。なるべく薬に頼らず、ツボ押しを続け、便秘とは無縁の状態に近づけていきましょう。

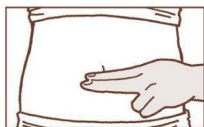
「大巨」は、腸のぜん動運動をうながし、腸内フローラを整え、胃腸を健康な状態に戻す効果が。慢性の便秘に効き、3日ほどで効果が現れます。

ちなみに、女性に多い悩みの〝ぽっこりお腹〟は、便秘ではなく内臓下垂が原因。腹筋が衰え、内臓が垂れ下がり、腸の働きが弱くなることで起こります。「気海」を押して代謝を上げ、エネルギーを消費しやすい体に導きましょう。

気海（きかい）

代謝を上げ、ぽっこりお腹を撃退！

見つけ方

おへその下に人差し指の端を当て、指2本分下がったところ。

押し方

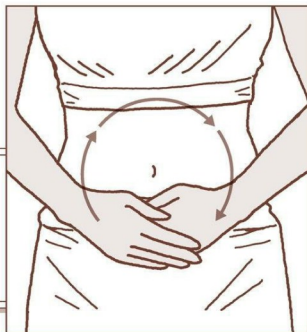
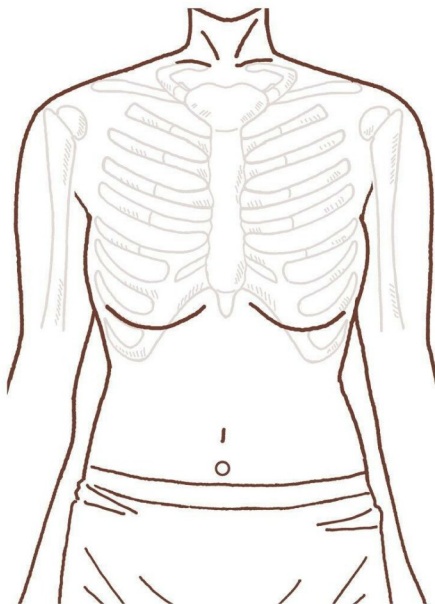
両手の中指を重ね、指の腹でゆっくり押す

3回

ツボに両手の中指の腹を当て、体の中心に向かってやさしく押す。基礎代謝が高まります。

ツボコラム

おへそを中心にお腹全体を時計回りにさすると、さらに便秘解消効果がUP

おへその周りには、たくさんのツボとリンパが集まっているので、寝る前に、おへその周りを時計回りにマッサージすると、ツボ押しの効果が倍増します。横たわったままできて楽に行えるのも魅力。

自律神経を整えて、イライラ・落ち込みをリセット
「疲れた心を癒やすツボ」

自律神経に働きかけ、ストレスや心の不調を解消

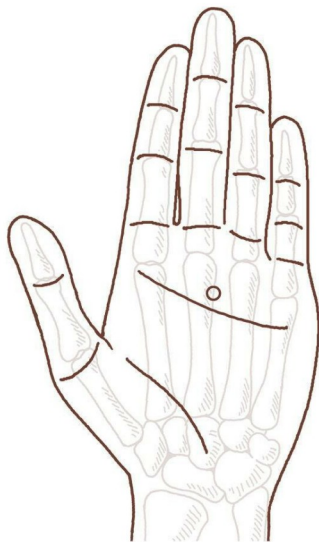
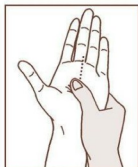
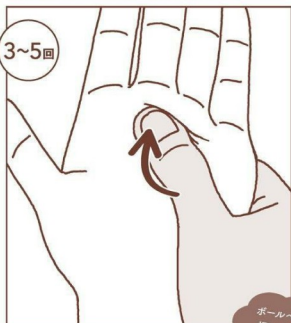
イライラしたり落ち込んだり、心の症状は様々。ストレスや心の不調を放っておくと、不眠につながり、体に悪影響を及ぼすことも。

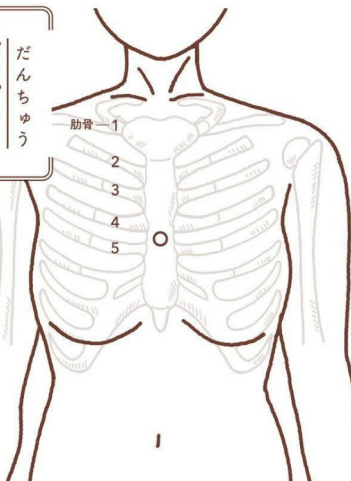
「手のひら」「胸の真ん中」「頭のてっぺん」「背骨」には、自律神経をつかさどるツボが多数あります。感情がコントロールできなくなるのも自律神経の乱れが原因。そこで有効なのが、自律神経を整えて、心を安定させるホルモン「セロトニン」を増やす4つのツボ。怒りや不安、ストレスを取り除くことができます。40℃くらいのお風呂にゆっくり浸かりながら行うと、さらにリラックス効果を得られます。手が届きにくい背中は、ゴルフボールやP84の手作り「ツボ押しグッズ」を活用するのもおすすめです。

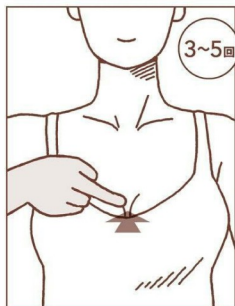
イライラをしずめる
労宮（ろうきゅう）

見つけ方

手のひらの中央、中指の骨を下にたどっていくとあるくぼみ。その少し薬指側にある。または、軽く手を握った時、中指と薬指の指先が手のひらにあたるところの中間にある。

押し方

指先に向かって押し上げる

親指を当ててツーンとくる角度を見つけたら、いったん押してから、指先に向かって骨を押し上げるような感じでしっかり押す。緊張やイライラに効く。

ストレスから心を守る
膻中（だんちゅう）

見つけ方
第４肋骨と第５肋骨の間の高さにある。左右の乳頭を結んだ線と胸骨の中心線が交わるところ。押すと、「ジワッとくる」感覚がある。

押し方
体の中心に向かって押す

中指をツボに当て、体の中心に向かってやさしく押す。指先だけでなく、腕ごと動かすのがポイント。ストレスをやわらげ、胸のつかえや不安を取り除く効果が。

うつうつをスッキリ！
百会（ひゃくえ）

見つけ方
頭のてっぺん、左右の耳の上端を結んだ線の真ん中にある。耳の上端を親指で押さえ、頭頂部に中指を伸ばして、両手の中指がつながるところ。

押し方
頭の中心に向かって押す

中指を立ててツボに当て、頭の中心（真下）に向かってゆっくりと押す。リズミカルにトントンと叩くのもおすすめ。「セロトニン」の分泌を促し、気分をスッキリさせる。

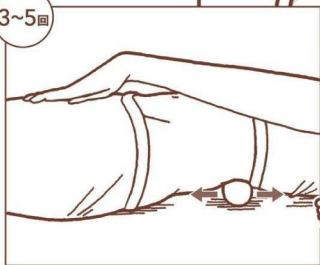
気持ちを引き立てる

兪穴（ゆけつ）

見つけ方

背骨に沿って走る2本の「脊柱起立筋」という太い筋肉の両側に縦に並ぶ。

脊柱起立筋

3~5回

押し方　背骨の上をゴルフボールで刺激

床に寝転んで、ゴルフボールを背中の下に入れ、体を上下に動かし、脊柱起立筋を刺激する。背中の緊張がほぐれ、背骨の脇を通っている自律神経のバランスが整う。

ツボ押しグッズを作ってみよう！

使い方

左のイラストのように持って、ゴロゴロ動かすと、背中のツボがまんべんなく刺激できます。また、床に寝転んで、背中の下に入れて転がすだけでもOK。足先に引っ掛けて動かせば、足裏全体の刺激にも。

作り方

❶ストッキングやタイツの片脚をハサミで切る。
❷中にゴルフボールを3個入れ、ボールの前後に結び目を作り、固定する。ボールとボールの間隔は2～3cm程度が目安。

年末年始の食べ過ぎ・飲み過ぎにこのファイトケミカルス！

「スルフォラファン」で疲れた肝臓をいたわる！

教えてくれたのは
宮澤陽夫さん

東北大学未来科学技術共同研究センター・大学院農学研究科教授。「国際植物性機能成分学会」を発足させ、会長に就任。『野菜とくだもののパワー ファイトケミカルスできれいになる本』（祥伝社 ¥1,650）監修。

教えてくれたのは
圓尾和紀さん

管理栄養士。株式会社ふるごと代表。「カラダヨロコブログ」http://karada465b.minibird.jp/、YouTube「カラダヨロコブチャンネル」で日本人の体にあった栄養や食に関する情報を配信。

ファイトケミカルスで抗酸化&肝機能アップ！

「冬が旬のブロッコリーは『緑のお薬野菜』といわれるほど、栄養価が高い野菜です。ビタミンAとして働くβ-カロテンをはじめ、ビタミンC、ビタミンEといった抗酸化ビタミンがたっぷり含まれています」と管理栄養士の圓尾和紀さん。中でも今回注目すべきは辛み成分「スルフォラファン」。
「スルフォラファンは、消化・代謝・解毒といった働きをする肝臓の機能を高める効果があります。その他にも、抗酸化作用、抗がん作用、アレルギー反応を抑える作用もあり、花粉症の症状を緩和する効果も期待されています」と東北大学の宮澤陽夫教授。
食べ過ぎ、飲み過ぎで肝臓を酷使する年末年始は、ブロッコリーを積極的に取り入れて！

知らなかった「ファイトケミカルス」の力
連載8
ブロッコリー

ブロッコリーにはこんな効果が

抗酸化作用	抗がん作用
花粉症の症状緩和	肝機能向上
デトックス効果	生活習慣病予防

疲れた体にしみる ブロッコリーのポタージュ

すりつぶすことで細胞を壊し、ファイトケミカルスを体に吸収しやすくしたやさしい味わいのスープ。

〈作り方〉ブロッコリー（1/2株）は小房に切り、芯はかたい部分を取り除いて一口大に切る。玉ねぎ（1/3個）は薄切りにする。鍋でバター（大さじ1/2）を熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。ブロッコリーを加えてバターが全体に回るまで炒める。水（100mℓ）とコンソメ（小さじ1/3）を加え、沸騰したら弱火で5分ほど煮て火を止め、粗熱をとってミキサーにかけ、鍋に戻す。豆乳（100mℓ）を加えて混ぜて弱火で加熱し、塩・こしょう（各少々）で味をととのえる。

※材料は２人分

ブロッコリーにはこんな「ファイトケミカルス」が！

スルフォラファン

アブラナ科の植物に含まれるピリッとした辛み成分。肝臓のデトックス作用を高めて発がん物質を無毒化する、アレルギー反応を抑えるなどの効果が。

イソチオシアネート

辛み成分イソチオシアネートは強力なデトックス効果の他に、がん細胞の増殖を抑える効果が。また血液や血管に働きかけて動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の予防にも。

撮影／阿部吉泰　スタイリスト／中村麻貴子　デザイン／尾澤正樹

編集Iは見た!

東洋医学が日進月歩で爆進中!

“漢方”科学的研究 アプローチ 後編

どんな研究がされているのか? 漢方の科学的研究の最前線に迫ります。

＼引き続き、視察中!／

安利(中国)植物研究センター
Amway Botanical Research Center(ABRC)

上海の東、無錫市にある、アジアの植物に特化した研究施設。研究所と実験用の温室、農地などがある。

「紐崔莱」って?

売上高世界No.1のサプリのブランド

売上高世界No.1のサプリメントブランド「ニュートリライト」のこと。80年以上前にアメリカで創設され、原料植物の栽培からサプリ製造、販売まで独自に行っている。

クローズアップ!

そもそもファイトケミカルスって何?

1 植物に含まれ
2 栄養素ではないが
3 体に良い成分 のこと!

ファイトケミカルスとは、①植物に含まれている、②栄養素以外の③体に良い成分のこと。人間の体を維持するのに必須の成分ではありませんが、摂取すると、アンチエイジングや疲労回復など様々な良い効果が期待できると言われています。

＝ 人間の体を維持するのに必須ではないが、摂った方がいい成分

［例］

- **ポリフェノール**
  ぶどうなどに含まれる。抗酸化作用が高い。
- **ルテイン**
  ほうれん草などに多い。目を守る成分。
- **リコペン**
  トマトなどに含まれ、美肌効果アリ。
- **アリシン**
  ニンニクなどに含まれ、疲労回復効果が。

5大栄養素

- **タンパク質** アミノ酸から成り、筋肉などの材料となる
- **炭水化物** エネルギーとなる糖質や食物繊維のこと
- **ミネラル** 鉄や亜鉛、骨の材料になるカルシウムなど
- **脂質** エネルギーやホルモンの材料となる
- **ビタミン** 体の機能を整え、保つのに必要となる

編集Iのギモン 1

Q サプリのブランドと漢方研究の関係は?

A 共通点は“植物”と“ファイトケミカルス”!

ニュートリライトの創設者カール・レンボーグは、中国滞在中に植物に着目し、植物からサプリを開発しました。今では多くのサプリに、植物中の有効成分“ファイトケミカルス”が利用されています。漢方は主原料が植物であり、当然、ファイトケミカルスも含有。漢方とサプリには共通点が多いのです。

イラスト／尾代ゆうこ　デザイン／大岡宏子

中医薬・韓薬・漢方薬の“故郷”で、

現地レポート ここまで来ている！ 中国の

先月号に引き続き、編集Iが中国を現地レポート！　なぜ漢方の研究が進んでいるのか？

病変していない植物の組織片をとって、培養する。安全・安心な漢方植物の確保のために重要。

編集Iのギモン2

Q どんな漢方研究がされているの？

A 植物の品質向上の研究などです。

科学的に未解明な部分が多い漢方植物。こちらの研究所では、漢方植物のどの成分がどのように体に作用するか、安全・安心な漢方植物を栽培するにはどうしたらいいか等を研究しています。

有機農法×漢方で人にも自然にもやさしく

有機農法で漢方植物を育てる実験をしています。有機農法だと植物中のファイトケミカルスが増加。農作物が高品質になる上、最終的な収穫高も上がると期待されています。有機農法が人にも自然にもやさしいと証明すべく奮闘中！

最も適切な栽培環境の解明

光や酸素濃度などが調節された温室を活用し、どのような環境で育てると植物中の有効成分が増えるか研究されています。例えばクコの実は、アメリカ合衆国北部が適するとわかり、現地のトラウトレイク農場でも栽培されています。

クリーンな植物を作る組織培養技術

植物を種から栽培すると、数世代で根や茎にウイルスがたまって病変し、品質が低下することが。これを防ぐべく、植物の組織片を培養し、植物の苗を作る組織培養技術を活用。その結果、クリーンな漢方植物の大量生産が可能に！

土から研究する…と

有機栽培にとっては土壌が大事。汚染がないか、窒素やリン酸といった栄養素のバランスはどうか。丁寧にチェックする。

「疲れた……」その時、からだの中で何が起きている？

「修復エネルギー」の不足が あなたの「だる重」の原因!?

朝起きられない時、「私って血圧が低い?」とか「風邪かしら?」とか、いろいろな理由を考えます。でも、それって「疲れが取れていない」のかもしれません。からだを動かした後の疲れだけではない「修復エネルギー」不足について、渡辺恭良先生にお聞きしました。

自己診断疲労度チェックリスト

自覚症状から疲労度を測るチェックリストです。思いあたる項目の数字を足してください。あなたの疲労度はどのぐらい?

チェック項目	全くない	少しある	まあまあある	かなりある	非常に強い	点数記入欄	
微熱がある	0	1	2	3	4	(　　)	
思考力が低下している	0	1	2	3	4		(　　)
疲れた感じ、だるい感じがある	0	1	2	3	4	(　　)	
よく眠れない	0	1	2	3	4		(　　)
ちょっとした運動や作業でもすごく疲れる	0	1	2	3	4	(　　)	
ゆううつな気分になる	0	1	2	3	4		(　　)
筋肉痛がある	0	1	2	3	4	(　　)	
自分の体調に不安がある	0	1	2	3	4		(　　)
働く意欲がおきない	0	1	2	3	4		(　　)
ちょっとしたことが思い出せない	0	1	2	3	4		(　　)
このごろ体に力が入らない	0	1	2	3	4	(　　)	
リンパ節が腫れている	0	1	2	3	4	(　　)	
まぶしくて目がくらむことがある	0	1	2	3	4		(　　)
頭痛、頭重感がある	0	1	2	3	4	(　　)	
ぼーっとすることがある	0	1	2	3	4		(　　)
一晩寝ても疲れがとれない	0	1	2	3	4	(　　)	
集中力が低下している	0	1	2	3	4		(　　)
のどの痛みがある	0	1	2	3	4	(　　)	
どうしても寝すぎてしまう	0	1	2	3	4		(　　)
関節が痛む	0	1	2	3	4	(　　)	
合計						A,	B,
総計 (A+B)							

総合評価 (A+Bの得点)

安全ゾーン	要注意ゾーン	危険ゾーン
男性0～16 女性0～19	男性17～22 女性20～28	男性23以上 女性29以上
全般的な疲れはあまりないようです。この状態を維持するように心がけましょう。	少し疲れがみられます。身体的評価、精神的評価をみてみましょう。	かなり疲れがたまっているようです。長く続くようでしたら医師と相談しましょう。

	安全ゾーン	要注意ゾーン	危険ゾーン
身体的評価 (Aの得点)	男性0～7 女性0～8 身体的な疲れはあまりないようです。この状態を維持するように心がけましょう。	男性8～11 女性9～13 少しからだがお疲れのようです。休息をとって回復に努めましょう。	男性12以上 女性14以上 この状態が1カ月以上続いているのなら要注意。半年以上続く場合は何らかの病気である可能性が高いと思われます。医師と相談しましょう。
精神的評価 (Bの得点)	男性0～9 女性0～10 精神的な疲れはあまりないようです。この状態を維持するように心がけましょう。	男性10～12 女性11～15 少し精神的な疲れがみられます。心のリフレッシュやリラックスを心がけましょう。	男性13以上 女性16以上 疲れに伴う精神症状が強く認められます。長く続くようでしたら医師と相談しましょう。

科学技術振興調整費
「疲労および疲労感の分子・神経メカニズムとその防御に関する研究」
2004年成果報告書より抜粋

取材・文／大森律　イラスト／内藤しなこ　デザイン／加藤さよ子

体を動かすことが少ない デスクワークでも疲労はたまる

「最近は、〝疲労〟の程度を客観的に測ることができるようになりました。〝疲労〟の定義は、自分がいつもやっているパフォーマンス、例えばコンピューター作業でもいいのですが、それが通常１００できるところが70とか60とかに低下してしまった状態のことです。それを測るために、検査的なコンピューター作業や簡単なゲームをしたり、自律神経機能を測ったり、疲労を測る複数の検査をして指標化します。そのように病院へ行くほどではないけれどという、日頃の疲れを測れるものを、今、開発しているところです」

そう教えてくれたのは、日本疲労学会の理事長・渡辺恭良先生。

「自分で疲れを感じるのは大事な感覚ですが、疲れていても頑張ってパフォーマンスを１００％保てることもあるでしょう。しかし、しばらく続けるとパフォーマンスは落ちてきます。その落ちてくる状態を『疲労』と呼んで、日本疲労学会では人の疲労と自分の疲労とを比較していきます」

体を動かすのではなく、パソコンやゲームなどで測れるのですか？

「運動している時も、脳が体を動かしています。例えばマラソンなども、脳がプログラミングをしながら筋肉を動かして、腸管から心臓の筋肉から全部が動いている。純粋な肉体疲労というのはほとんどなく、脳も一緒に疲れるんですね。脳が疲弊してくると、実際に命令→実行系がうまくいかず、動きたいと思っても動けない状況というのが起こってきます」

お話を聞いたのは……

渡辺恭良先生

理化学研究所・生命機能科学研究センター・健康・病態科学研究チームリーダー。大阪市立大学・健康科学イノベーションセンター顧問。日本疲労学会理事長。専門は、新しい脳機能・代謝・分子細胞動態イメージング法の開発研究や、疲労・抗疲労の科学など。著書に『おもしろサイエンス「疲労と回復の科学」』（日刊工業新聞社 ¥1,760）他。

活性酸素で傷ついた細胞は 修復エネルギーが改善する

それはエネルギーが足りなくなるということですか？

「そう。活動するにはエネルギーが必要です。そのエネルギーはブドウ糖や脂肪酸を燃やして作りますが、その時、酸素を使うんです。しかし、酸素を使うと副産物として、活性酸素ができるわけです。活性酸素は殺菌作用などいいところもあるのですが、体のいろいろなタンパク質を酸化させ、さび付かせてしまうんですね。そのため、活動し過ぎると、活性酸素を処理できなくなって、細胞膜の脂質や細胞内の重要なタンパク質が酸化されてきます。その時、〝修復エネルギー〟が必要になります。その修復エネルギーが足りていないと、〝だる重〟や〝朝起きられない〟という状態になり、それを見過ごしていると過労死とか非常に厳しい状態になっていくんですね」

修復エネルギーが足りないということは、そのエネルギーになる材料を補充すればいいのですか？

「われわれの血液中には血糖はありますし、脂肪酸も結構あって、それらによって太ることで困っているわけですから燃料は足りているわけです。それなのにちゃんとした修復エネルギーが作れないというのは、ビタミンB1とか、パントテン酸、カルニチン、コエンザイムQ10などが不足しているということです」

普段の活動のためのエネルギーとは別に、修復エネルギーが必要ということですか？

「そうなんです。例えば、子どもが外で遊んで帰ってきて、ばたっと倒れますね。でも、食べたらすぐにまた元気になって飛び出す。あれは『疲れ』ではなく、普段活動するための『燃料切れ』ということです。それよりも、パフォーマンスが悪くなってくる所を修復するための修復エネルギーを補充することこそ、『疲れの回復』になるのです」

疲労の原因
激しい運動
日常の活動
睡眠トラブル
食事の偏り
ストレス

細胞で酸素を消費
活性酸素が過剰発生
細胞を傷つける

抗酸化物質

回復のために
食事
細胞・エネルギーを作る全ての基点
睡眠
細胞を修復し、体をベストに保つ
運動
細胞を活性化させ、循環を高める

修復する
修復エネルギーが必要

修復エネルギーは ビタミンB1や カルニチンで補う

〝修復エネルギー〟も、睡眠や栄養をとることで補充されていきますか？

「本来は補充されるべきなのですが、修復する細胞の傷が多すぎたり、修復エネルギーが足りないと、疲れが取れません。例えば、現代の成人の7割ぐらいはビタミンB1が潜在的に欠乏しているんです。だから、一日に必要な量をどうにか食べものから摂っているけれども、ちょっとお酒を飲んだり激しい運動をしたりすると、足りなくなるんですよ。ですから、ビタミンB1やカルニチンの豊富な肉類を多く摂ることです。エネルギーをつくる工場であるミトコンドリアに燃料である脂肪酸を運ぶのがカルニチンです。これが足りていないと脂肪酸をエネルギーに変換できないのです。通常の燃料だけでなく、細胞を修復するためのエネルギーも作らなければならないのですから、年を取っても元気な方に、肉をちゃんと食べている人が多いのはそのためとも言えます」

毎日元気いっぱい！　疲れ知らずになりたい！

あなたの**寝ても取れない疲れ**は、**細胞のエネルギー不足**かも？

クタクタに疲れることがあっても、寝ている間に回復して、翌朝はスッキリと目覚められるのが理想。
そうできないのは、細胞のエネルギー不足が原因なのかもしれません !?

『からこと』読者に聞きました！

朝起きて、疲れが取れていないと感じたことはありますか？

2019年10月28日集計

『疲れ』について読者レポーターにアンケートをしたところ、440人のうち92%が「朝起きて、疲れが取れていないと感じたことがある」とのこと。その時の状況やどう思ったかも答えてもらいましたが、あなたにもこんな時、ありませんか？

朝から疲れていると、あなたはどう思ったり、どうなりますか？

	（人）
布団から出たくない	313
仕事に行くのが億劫	208
テキパキと家事がこなせず情けない	178
少しでも暇があれば座っていたい	150
朝ごはんを作ったり、食べたりしたくない	134
仕事がたまるので気持ちだけが焦る	118
駅の階段を上りたくないからエスカレーターにしよう	97
友だちとのランチの約束をキャンセルしたい	85
子どもにせがまれても構う気が起きない	57
無回答	17

家事をしていてもだるくて、ため息ばかり出ます。**佐山有紀さん 40歳**

「しんどい、しんどい」と口にしてしまい、周囲を不快にさせる。**大塚陽子さん 49歳**

甘いものが欲しくなるので、菓子パンを食べてしまいます。**植木真美さん 36歳**

朝食が粗食になります。**松田麻実さん 44歳**

寝起きはしばらくぼーっとするので、不機嫌だと間違えられる。そうではないのに。**中村美紀さん 46歳**

夫に優しくできず、気を使わせてしまい自己嫌悪。**中村知子さん 46歳**

疲れが溜まりすぎると、子どもに優しくできなかったり、イライラしやすい。**坂村麻衣さん 42歳**

子どもがずっと寝ててくれたらいいのにな。誰か家事を手伝ってくれないかな。**土屋まゆさん 33歳**

朝起きたばかりでも、まったく寝た気がせず、え、もう朝？　頭が重くて、まだ寝ていないのではと思うことがある。**久米美香さん 46歳**

シャワーも化粧も身支度も面倒になります。**平岡由美さん 42歳**

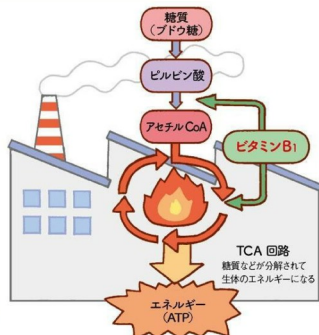
取材・文／大森律　イラスト／佐藤ひとみ　デザイン／加藤さよ子

“フルスルチアミン”が、細胞のエネルギーを作るのを助け、疲れに効く！

糖質は、ビタミン B_1 が不足するとエネルギーにならない！

私たちがテキパキ体を動かせたり、疲れを改善するためには、**糖質・脂質・タンパク質**という三大栄養素を摂取する必要があります。特に、糖質が作り出すエネルギーが重要。糖質のエネルギー化をサポートして体の疲れを取る働きをもつのは「**ビタミン B_1**」です。

私たちが摂取した糖質は、小腸から血液中を通りグルコース（血糖）となって細胞に取り込まれます。そのグルコースがピルビン酸を生じ、ピルビン酸は細胞の核であるミトコンドリアに入って、アセチル CoA になります。

この時、**ビタミン B_1**が補酵素として働き、**エネルギーが生まれます。**この一連の働きを TCA 回路（クエン酸回路）といい、この働きがうまくいかないと細胞のエネルギーが不足し、**疲れを感じる原因**になります。

しか〜し！ ビタミン B_1 は、一度には吸収されにくい性質があるのじゃ！

タケダ研究員

そこで、ビタミン B_1 誘導体**「フルスルチアミン」**という物質が開発されました。通常のビタミン B_1 に比べて腸からよく吸収され、**すぐに血液にのって体の隅々に**まで行き届きます。

そのため速やかにエネルギーとなって、**疲れを回復**するのです。

フルスルチアミンを配合したアリナミンシリーズ

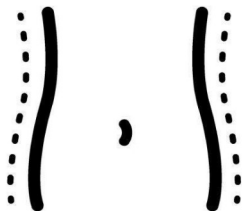
アリナミン A
第３類医薬品
カラダが疲れた時の
ビタミン B_1 補給、筋肉の痛みに

アリナミン EX プラス
第３類医薬品
カラダが疲れた時の
ビタミン B_1 B_6 B_{12} 補給、
目の疲れ、肩こり、腰の痛みに

アリナミン EX プラスα
第３類医薬品
カラダが疲れた時の
ビタミン B_1 B_2 B_6 B_{12} 補給、
目の疲れ、肩こり、腰の痛みに

アリナミン EX ゴールド
第３類医薬品
つらい目の疲れ、
肩・首すじのこり、腰の痛みに

武田コンシューマーヘルスケア　お客様相談室　フリーダイヤル 0120-567-087（9:00〜17:00 土、日、祝除く）　https://alinamin.jp/　アリナミン　検索

※ビタミン B_1 B_6 B_{12} 製剤（一般用医薬品製造販売承認基準）にビタミン B_2 を配合／2019 年 10 月現在 タケダ調べ

知性を磨く本とCD

今月のオススメ本

『ライオンのおやつ』
小川糸　著
ポプラ社　¥1,650

若くして余命を告げられた主人公の雫は、瀬戸内のホスピスで過ごしていた。そこでは、生きている間にもう一度食べたい思い出のおやつをリクエストできるが、雫は選べずにいた──。誰にでも訪れる“死”をあたたかく描き出す、感動作。

『うまうまニッポン！食いだおれ二人旅』
高田かや　著
文藝春秋　¥1,100

食べることが大好きな著者のかやさんと、旅好きの夫ふさおさんの週末旅を綴ったコミックエッセイ。1月は和歌山県へ「詣で旅」へ出かけ、4月は埼玉、長野、新潟県で「花見旅」を楽しむ。そんな二人の“食いだおれ”旅をほのぼのと紹介。

『感情の整理術123（ひふみ） 62年現役を貫けた秘訣』

今月の著者
加藤 一二三さん

PHP研究所／¥1,210

1940年生まれ、福岡県出身。1954年、史上最年少（当時）の14歳7カ月でプロ棋士に。2000年に紫綬褒章を、2018年に旭日小綬章を受章。2017年に引退して以降、タレントとして活躍している。

「“ひふみんアイ”で思考と感情を切り替える」

タレントとして活躍中の「ひふみん」こと加藤一二三さんは、中学生でプロ棋士となり、数々のタイトルを獲得。最年長勝利など、様々な記録を樹立した将棋界のレジェンドです。2017年6月20日に引退するまで、62年10カ月もの長きにわたり第一線で戦えた秘訣を、『感情の整理術123』にまとめました。

「わたしが長年やってきたのが、相手側から盤面を眺める“ひふみんアイ”。昭和54年の王将戦で、対局相手が中座したときに相手側に回って盤面を見たときに、妙手がひらめいたことから生まれた手法です」

日常生活で腹が立つような場面でも、“ちょっと待てよ”と相手の立場に立ち、“ひふみんアイ”で考えてみるのだそう。思考を切り替えて冷静さを保てるし、まったくくちがった局面に見えることもあると言います。

心配事があってもクヨクヨ考えすぎないことも、加藤さんの力強い棋風の基盤。

「1984年の王位戦でちょっと苦戦して悩んでいたんですが、妻に“わたしは、あなたにとっていいことしか考えていない”と言われてハッとしました。赤ちゃんを見て暗い未来を想像する人はいないでしょう？　自分にとっていいことばかり想像してくれる家族の存在はとても心強かったし、幸せでした」

引退が決まった日、会見を行わずに帰宅したのは「家族に最初に報告するためだった」という加藤さん。身近な人への感謝を忘れずに信頼関係を築いていたからこそ、安心して対局を続けられたのかもしれません。

最後に、プロ棋士として最高齢まで勝負の世界で活躍できた理由をうかがいました。

「学びを大事にしてきたことでしょうか。僕の年齢になっても、知らないことはたくさんある。将棋も本を読んで勉強して強くなったし、どんな分野でも本を読むことは大事だと思いますよ」

心とからだのうるおいCD

文／石井由紀子（ミュージックソムリエ・ラジオDJ）
シチュエーションに合わせた音楽セレクトの達人。ライブに足しげく通い、日々、新しい音楽を発掘中。
●ミュージックソムリエ協会
http://musicsommelier.jp/

詳細は、YouTubeから
https://sp.universal-music.co.jp/ozawa-kenji/

ユニバーサル ミュージック／¥3,850

（青春時代から聴いてきたアーティストから元気をもらいたい）

小沢健二
『So kakkoii 宇宙』

13年ぶりのフルアルバム。人生を肯定してくれる名盤

90年代の音楽シーンを席捲し、今も若いファンが増加中の小沢健二。1曲目の「彗星」は、心躍るメロディとバイオリンの音色が心地良く、耳にした瞬間から幸せな気持ちに。どの歌詞からも、日常への愛おしさが溢れ、何気ない毎日を美しく素晴らしいものだと感じさせてくれます。心が満たされ元気になれる作品です。

取材・文／久保加緒里（今月の著者）　撮影／まるやゆういち（加藤一二三さん）　デザイン／mashroom design

ココロに効くDVDシネマ

イラストナビゲーター：minaco.さん
イラストレーター。映画誌を中心に活躍。コメディからアクションまで、ジャンルを問わず“ロマンのある映画が好き”。岩手県盛岡市在住のからこと世代。
http://minacoportfolio.wordpress.com/

「帰る所がない…」と
思ったときに効く

『長いお別れ』

監督：中野量太
出演：蒼井優、山﨑努 他
本編：127分 ¥4,180
／TCエンタテインメント

認知症になった父親との7年にわたるお別れの記録

「長いお別れ（ロング・グッドバイ）」とは、アメリカで認知症を表現する言葉。少しずつ記憶を失い、ゆっくり遠ざかっていく――そんな、長きにわたるお別れが、ある一家の父親にも訪れるところから物語は始まります。会話が噛み合わなくなったり、人の顔を忘れたりといった認知症の症状に戸惑いつつも、父親を献身的に支える2人の娘と妻。そんな温かい家族に囲まれていながら、父は「もう帰らなくちゃ」「帰りたい」と、何度も家を出て行こうとします。いったいどこへ帰りたいのかと、首をひねる妻と娘たち。

物語を見守っていると、「帰る」という言葉には「安らぎやいとおしさへの思慕」が含まれていることがわかります。アメリカで家庭を営みながらも、実家に行くことを「家に帰る」と言う上の娘。その息子は、ガールフレンドを置いてきたアメリカが「帰りたい」場所。そして、家族が目を離したすきに家を抜け出してしまった父が、ひとりで向かった意外な場所は――。

優しく、ときにユーモラスな家族の物語は、自分にとってもかけがえのないものを思い出させてくれるはずです。

最新 オススメDVD

旧東ドイツのエリート校で起こった実話

『僕たちは希望という名の列車に乗った』

本編112分
¥4,180／アルバトロス

1956年、東西分断下の東ドイツ。自由を求める民衆が蜂起したハンガリー動乱のニュースに感銘を受け、高校の教室で黙祷を捧げた生徒たち。大人はそれを「社会主義国家への反逆」とみなし、1週間以内に首謀者を告げることを迫る。若者たちの純粋な生き様を綴った実話ドラマ。

おかしな権力社会をユーモラスに風刺

『葡萄畑に帰ろう』

本編99分
¥4,180／ポニーキャニオン

ジョージア（グルジア）国の、「国内避難民追い出し省」の大臣に就任したギオルギ。権力を象徴するかのような高級椅子も手に入れて有頂天だったが、突如「解任」の知らせが届き……。80代のベテラン監督が、自身の政界での経験に基づいて権力社会を風刺した、ユーモラスな物語。

取材・文／植田裕子

からこと読者400人に聞きました!

2020年 ダイエット 美容 健康 プライベート の抱負を大発表!

2020年は何を願いますか? “からこと”らしく、ダイエット、美容、健康、プライベートの4ジャンルで抱負を聞きました。前向きな目標・決意に、編集部員も刺激されております!

美容

息子に「お母さん、おばあちゃんにならないでね」と言われました。ずっと元気で若くいて欲しいみたい。息子にとって満足な母でいられるよう頑張ります!
I・Aさん(36歳)

プライベート

最近空手を始めました。2020年は大会やイベントに出て、心身ともにもっと鍛えます!
篠田朝子さん(44歳)

空手にチャレンジとはかっこいい! 大会の結果報告もお待ちしてます。(編集I)

美容

最近、唇の色がくすんでいます。口紅は苦手ですが、2020年は口紅を塗って、健康的に見えるよう心がけたい!
森下美香(39歳)

ダイエット

すぐ元に戻る短期間のダイエットじゃなく、“1年たっても体重が戻らない”3kgダイエットに挑戦したいです!
田中薫さん(49歳)

プライベート

2年後には子供が独立して、一人暮らしになる予定。趣味のダンスを楽しみつつ、起業へ踏み出そうと計画中!
橋本麻紀子(50歳)

趣味に仕事に頑張る橋本さんを、編集部も応援します!(編集I)

健康

夫婦ともに悪玉コレステロール値が高いので、手作りの甘酒で体改革! 2020年の検診で劇的に下げるのが目標です。
野崎かおり(46歳)

「悪玉コレステロールよ、消えろー」と、わたくしも念じます!(編集I)

健康

自律神経が乱れやすいので、上手な対処法が知りたいなぁ。ポジティブシンキングになれるよう努力します!
T・Mさん(53歳)

ダイエット

2020年のフラメンコ発表会に向けて体を絞る! 体に衣装を合わせるのではなく、衣装に体を合わせます!
石崎恵さん(44歳)

ダイエット

体型にメリハリが無いのが悩みです。出るところが出て、締まるところが締まっている体型を目指します!
原山絵梨紗(36歳)

美容

お腹やお尻の肌のハリのために、ボディの保湿を始めました。現状をキープするため、2020年もマメに続けます!
栗原悠加さん(51歳)

 イラスト/曽根愛

からこと リアルVOICE

初雪が降るとウキウキするものですが、慣れない雪道に悪戦苦闘したり、アクシデントに遭遇することも。今回は雪にまつわるとんでもエピソードをご紹介！

青森県に引っ越して初めての冬のこと。雪が嬉しくてマンションの中庭に雪だるまを作りました。帽子にするバケツを取りに行った瞬間、カモシカが雪だるまに突進。雪だるまは崩れ去りました。小薗江亜紀子さん（46歳）

今月のあるある

雪の日のハプニング

災い転じて縁を成す！

山梨に旅行に行った時のこと。田舎道は側溝の上にフタがない場所も多く、雪道で側溝が見えなかったために、脱輪してしまいました。幸い、美術館の近くだったので、スタッフやお客さんが助けに来てくれて、なんとか脱出。それがきっかけで、美術館の方とは今もお付き合いが続いています。マイナスから生まれたご縁です！

小形明子さん（59歳）

"滑って"も結果オーライ

40年以上前、大学入試を終えて、家へ向かう帰り道のこと。前日に降った雪が道路に残っていました。気を付けて歩いていましたが、滑って転倒！　その日に受験した大学は第一志望だったので、思わず涙が……。でも、結果は合格！　忘れられない思い出です。

I・Nさん（61歳）

はしゃぎぶりが気になる！

雪が積もったので子供と一緒に雪合戦をして、はしゃいでいました。後日、近くのカフェの方に声をかけられました。「雪の日に、はしゃいでましたね～」と、ニヤニヤ。あの姿を見られていたのかと思うと、とても恥ずかしくなりました。

菅沼弓恵さん（33歳）

自分が転んじゃダメダメ～

積雪で足元がふらつく中、やっと歩けるようになった子供を連れて保育園へ。転ばないように、細心の注意を払いながら、子供を送り届けました。ですが、自分が会社に向かおうとした瞬間、仰向けに頭からすってんころりん！　子供はもちろん大事ですが、母である自分も大切にしなきゃと実感した1日でした。

岩田恵さん（40歳）

敵は意外なところに！

温泉に行った時のこと。凍結防止のため、車のワイパーを上げておきました。しかし、翌朝、屋根から雪の塊がワイパーの上に落ちてきたではありませんか！　対策していたのに……と、ぽっきりと折れてしまったワイパーを見てがっくりでした。

H・Kさん（50歳）

防寒しすぎにご注意を!?

雪が降ったので、インナーをたくさん重ね着し、お出かけをしました。タイツをはき、その上から毛糸のパンツをはきました。さらに、あったかガードルもはいて、完全防備！　寒くはなかったものの、家に着いた頃には、股がヒリヒリと痛くなり始め……。股ずれになってしまいました（涙）。

S・Mさん（43歳）

なんともかわいい通せんぼ

大雪が降ったので近所の子どもたちを駐車場に集め、かまくらを作りました。立派なかまくらができましたが、主人の車が入らなくなってしまいました（笑）。

O・Aさん（51歳）

知人と子どもの頃の習い事の話をしながら帰宅中。「バレエ、水泳、お琴、ピアノ、フィギュアスケートをやっていたよ！」と言った直後に凍結した地面で滑り尻もち！　思わず「受け身の練習もするから転び方上手いでしょ」と、自分でフォローしました（笑）。

藤井芙美香さん（40歳）

イラスト／曽根愛

ハマりもの MY流行通信

今、ココロをときめかせているマイブームを聞きました。みんなのアンテナに引っかかった、ワクワクがいっぱい！

テーマ **冬の寒さ対策**

私の冬の寒さ対策と言えば、なんといっても、愛猫と寝ることです。雪深い地域に住んでいますが、猫がいれば電気毛布も湯たんぽも必要ありません。
E・Yさん（56歳）

雪かきをすることです。雪かきをすると体が温かくなり、一枚二枚と服を脱ぎたくなるほどです。積雪が少しでもある地域なら、雪かきはおすすめの寒さ対策です。
山口洋子さん（48歳）

長めのタオルを頭に巻いて寝ます。ドジョウ掬いの時のように巻き、あご下でタオルを結びます。耳がすっぽり包まれるので暖かく、寝グセもつかずヘアセットが楽。人には見られたくないけど、やめられません。 A・Mさん（45歳）

体中の首を温めます。首にネックウォーマー、手首にリストバンド、足首にはレッグウォーマーをしています。さらに、お腹と背中にカイロは貼って、完全防備です。
N・Nさん（53歳）

「ドン・キホーテ」の裏起毛のジャージーを毎日着ています。外でも全く寒くありません。主人と息子夫婦もお揃いで、色違いのジャージーを着用。まるで制服みたいです（笑）。 西田ゆかさん（50歳）

はんてんが大好きです。みんなはなぜ、はんてんを着ないのだろう？と思います。軽くて、お布団に包まれているようで気持ちいいです。それに節電にもなります。
檜垣麻里江さん（36歳）

からことの過去記事を 体験しまし隊

「やせた！」「健康になった！」「きれいになった！」など、今まで紹介してきた記事を実践してみた読者の体験談と結果を大公開！

片足立ちできる時間が長くなりました！

2019年12月号の片足立ちで数字を描く「ゾウ鼻文字 脚伸ばし」を試しています。脚の筋力も徐々についていますが、柔軟性が格段にアップ！ 前屈で指がつかなかったのに、つくようになりました！ 長縄由実さん（36歳）

シワ解消に効果を実感！

同年代の友人より、ほうれい線が気になりません！

2019年1月号の「ほうれい線消しボイトレ」を続けてます。家ではトイレやお風呂で、意識して口を動かしています。外では、マスクをしている時に舌を回したりして、地道に継続中！ 丹羽直子さん（66歳）

ぷよぷよの太ももが引き締まった！

2019年6月号「座ったまま6秒脚上げ」を実践中。1日1回のトレーニングを1カ月ぐらい続けています。先日、いつもはいているスキニーのジーンズがすっと入ったのにびっくりしました！ K・Mさん（44歳）

お便り＆メール大募集！

必ず、郵便番号・住所、氏名、年齢、電話番号、コーナー名を明記し、郵送またはメールでご投稿ください。掲載分は図書カードを差し上げます。（メールは info@karakoto.com まで）

宛先
〒101-0051
東京都千代田区神田神保町 1-44-2 神田ＴＮＫビル５階
からだにいいこと編集部リアルボイス係

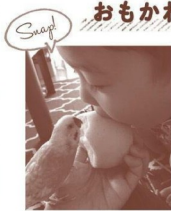
今月のあるある
テーマに沿い、周りで起きたおもしろエピソードを教えてください。募集テーマ：「お花見の思い出」

MY流行通信
あなたがハマっている「コンビニでつい買ってしまうもの」を教えてください。

おもかわ写真館
ペットや動物のちょっとヘンな写真と、そのときのエピソードを送ってください。郵送の場合はプリント、メールではデータ（2MBくらいのもの）でお願いします。

体験しまし隊
からだにいいことに掲載された記事を実践した体験談を募集。続けた結果、どんな変化があったかも教えてください。月号や記事名もお書きください。

おもかわ写真館

Snap!

セキセイインコ
ぴいたくん（2歳・♂）

息子が何かを食べていると、必ずやってきます。リンゴにもカレーにも手（くちばし？）を出そうとします。息子を友達だと思っているようです。
仁藤恵香さん（36歳）

柘植文（つげあや）のからだにいいこと始めます。

パワースポットめぐりで開運！「鎌倉七福神サイクリング」の巻

Vol.62

柘植 文
漫画家。1973年生まれ。NHKで実写ドラマ化された『野田ともうします。』（講談社 ￥720）ほか、著書多数。

体力の曲がり角をひしひし感じる40代女子の漫画家・柘植文が、からだにいいことに挑む連載。今回は、古都・鎌倉の七福神をめぐるサイクリングツアーに参加。コケないかわが身を心配しつつ、2020年の開運招福を祈願します！

今回のガイド
Freestyle, Ride&Adventure.
鎌倉や東京・多摩地区でのサイクリングツアーを開催している。丁寧な指導と案内で、初心者も安心して参加できる。
●料金／平日5,500円、土日祝6,000円（拝観料込み。自転車、ヘルメット、グローブのレンタルは無料）
●開催場所／鎌倉市内（集合は鎌倉駅付近）
●電話／050-5218-6236
https://www.mtb-tour.com/index.html

マウンテンバイクの説明
基本はママチャリと一緒です！
ブレーキがかかりやすいのでギュッとにぎらずやさしく
ぐーっとにぎる
レンタルしたのはね
ギアが27段変速
路面状況や疲れ具合に合わせてこまめに変えると楽ちん
乗り降りの時足は後ろから
前からだと横棒に当たってよろけます
9時半頃出発
一列でいきまーす
初マウンテン！
おー
あー
マウンテンバイクってー
すごい安定感ある！
シャー
さすが山とか走る自転車！

普通の自転車だと道のはしのちょっとした段差とかすべりそうになるけど
タイヤとられなくて安心しますねー
これいいわー
サー
最初の目的地です
数分で到着したのは――
キー
降りる時つい足を前に出してよろけてしまう…

寿福寺
ここは七福神じゃないんですが参道がとてもきれいなので
ほんとだー
澄んだ美しさー
わー
タイワンリスもいたりして
かわいいけど増えちゃって問題になってるそう
さらに数分走ります
カチカチ
ギアをこまめに変えられるのほんと楽だ！
ここから坂です
えー

行けるとこまで行ってみましょうギアをMAXまで軽くしてください
早っ！
もうムリです！
この間約3秒
歩きでも辛い…
ぜーぜー
軽くても辛い…
でもマウンテンバイクって軽いですねー
名所のガイドもしてくださるので面白いです
休憩もできる…
ここは亀ケ谷坂切通しといってー
山を切りひらいた道でー

①布袋尊 浄智寺
そんなこんなで最初の七福神
ご本尊と別に外にいらっしゃる石像
指をさしてる方向に宝があるよと大切なものは近くにあるよというポーズです
なでなで

さらに走って
くだり坂楽～
でもずっと乗ってるとおしりが痛い…
サドルがおしりの形に合ってないと痛いそう
シャー
②弁財天 鶴岡八幡宮寺
有名どころは人が沢山～
中にいらっしゃる
パン パン
③毘沙門天 宝戒寺
ちょうど法事をやってて中には入れず…
七福神は神道の神様じゃないので柏手じゃなくていいらしい
じゃ、遠くからおまいりを…
今更ですが七福神って神様だから柏手？お寺だから手を合わせるだけ？
お寺にいらっしゃったり神社にいらっしゃったりなんなんでしょう七福神って…
それぞれ道教などに起源を持つ神様で――
とにかく日本人は色々まぜちゃうみたい！
④寿老人 妙隆寺
木彫り
地味なおじいさんだから…
健康長寿の神様です
それは一番大事！
そのわりにコマ小さい！
⑤恵比寿 本覚寺
さらに小さい！1/3ページしかないから
さて、七福神めぐりは一旦お休みして一
砂浜サイクリング～～～！気持ちいい！
天気もいいしサイコーだ
⑥福禄寿 御霊神社
お面
これも健康長寿だってなー
何かとかぶってるなにかは忘れた～
そして観光客いっぱいの所を押していくと最後の――
長谷寺～
わーご本尊でっかいー
撮影禁止
いい景色！
ここで休憩しましょう
いやー楽しかった！さわやかな達成感！
そんな頑張ってないのに意外と足が疲れてるー
5～600キロカロリー消費してると思いますよ
じゃあケーキとか食べても平気ですね！
食べて帰りますか！
アハハー
アハハハ
…お気づきじゃないかもしれませんが
最後の七福神まだ見てませんからね
ご本尊見ただけで
え！
もう1つなんだっけ!?
⑦大黒天
出世・開運
出世させないぞ！

全部やったら3時間時短。スキルいらずの節約＆ノーストレス家事実現

斬新すぎる　プロはこう使う！「"100均"活用術」

「毎日の掃除、料理、整理整頓の家事時間を減らしたい！」という切実な読者の声を受け、100円均一ショップの商品で解決する方法をご紹介します。プロが伝授する目新しいアイデア＆グッズばかり。試してみる価値アリです！

撮影／森口新太郎（P101〜103、P110〜111）、三輪友紀（P104〜107）、原田真理（P108〜109）　イラスト／丹下京子　デザイン／代々木デザイン事務所

お手入れグッズステーション

よく使うものは、スマート収納で時短！

物を探す時間　時短1分

ブックエンドに貼り付けた磁石の力で、爪切りや耳かきなどを固定。お手入れグッズを探す時間が短縮できます。「料理人の包丁収納をヒントにしました」（矢野さん）。

直径6mmのミニ磁石を使用。ピンセットも落ちない！

100円だから大胆に！楽しいアレンジ使いが可能

35〜49歳の"からこと"世代が家事に費やす時間は、1日平均2時間24分なのだとか（平成28年総務省調べ）。そんな時はコツいらずの"100均グッズ時短テク"が役立ちます。「生活の不便さは、100均グッズを使って楽に解決できます」とは、家事アドバイザーの矢野きくのさん。

次ページからは、100均グッズの斬新な使い方やプロが教える掃除テク＆調理術、100均マニア一押しの最新グッズを詳しく紹介します。

教えてくれたのは　**矢野きくの**さん

家事アドバイザー。時短家事、100円グッズを使った家事専門家として、テレビ、雑誌などに多数出演。著書に『幸せな時間とお金を生み出す！シンプルライフの節約リスト』（講談社 ¥1,320）他。

INDEX

※紹介しているグッズは、地域や店舗により販売していない場合もあります。

と選出

ワザ」人気ランキング

1位 かゆいところに手が届くで賞
ワイヤーラック製の手づくりバッグ棚

クローゼット内でバッグを瞬時に収納

2枚のワイヤーラックの左右を折り曲げ、結束バンドで固定。バッグの幅にぴったりのラックが完成します。「女性の力でも簡単に形成できます。お試しを！」（矢野さん）。

バッグの収納に苦戦中。「この手があったか！」と目から鱗です。（遠藤京子さん／48歳）

型崩れの予防にもなりそうなので試してみたい！（I・Eさん／29歳）

バッグを探す時間 時短1分

使ったのはコレ！
結束バンド／Sサイズ・約120本入り キャンドゥ
ワイヤーラック／Lサイズ キャンドゥ

クローズアップ
曲げやすい白いワイヤーラックを使いましょう。ラックを縦置きして、さらにスッキリ収納。

2位 デッドスペース活かしてるで賞
洗面アイテム超整頓法

洗面所の掃除時間 時短1分

歯磨き粉を吊るすだけでインテリア感が出るなんて！ すごくいいです。（桃井早苗さん／46歳）

使ったのはコレ！
カーテンクリップ／5個入り セリア
つっぱりポール／30〜60㎝ セリア

洗面スペースの清潔度がアップ！

鏡の裏の棚などをおしゃれに有効活用！「歯磨き粉の直置きでできる“こびりつき”の清掃もカットできますよ」（矢野さん）。

3位 ストレスフリーで賞
便利なゴミ受けネット収納

使ったのはコレ！
ウェットティッシュケース セリア
水切りネット 排水溝用／30枚入り セリア

ネットを取り出す時間 時短1分

ゴミ受けネットの取り出しがワンプッシュ

シンクのゴミ受けネットの収納に困っている人に朗報！「ケースから、1枚ずつ楽に取り出せます。私も使っているテクです」（矢野さん）。

引き出しの中に排水溝ネットが散らかっています。すぐに真似したい！（F・Fさん／48歳）

ケース背面のフタを外して、袋から出したネットをそのまま入れるだけでOK。

吊るし収納でスペースを節約

ネット製のバッグにドライヤーを入れています。コードが傷つかないのでおすすめ！
（A・Kさん／45歳）

通気性が良く、水場での収納にぴったり。

“魅せる”アクセサリー収納

かわいいジップバッグに、ネックレスとイヤリングをセットにして収納しています。
（小平加奈子さん／41歳）

アクセサリーの傷防止にも。

からこと読者の
わたしたち、こんな風に100均グッズを使ってます！
読者の皆さんに100均グッズの“意外”ワザを聞きました。

矢野きくのさん考案

読者400人アンケートで、「スゴイ！」「真似したい」

「100均達人の"意外"

6位 忘れ物がなくなるで賞

朝の身支度 時短1分

玄関の秘密の収納棚

エチケットグッズは靴箱の裏にしのばせよう

靴箱の扉の裏に棚を作って、ハンカチやティッシュなどを収納。「鍵置き場やハンコ入れとしても重宝しますよ」（矢野さん）。

表から見えない収納スペースが作れるところに惹かれます！（K・Aさん／46歳）

使ったのはコレ！

メッシュラティス スクエア／約9.5（縦）×21（横）×6（高さ）cm セリア

フィルムフック スイングタイプ／小 セリア

ワイヤーラティス／約26（縦）×40.5（横）cm セリア

物を片付ける時間 時短1分

4位 こんなの欲しかったで賞

棚内のワイヤーラック棚

自宅だけでなく、職場の棚のデッドスペースでも活用したい！（D・Eさん／38歳）

空間を制すれば、家事時短も叶う！

キッチン下に、100均グッズで新たな棚を作って。「常温保存の缶詰や調味料などの食材置き場として、便利に使えます」（矢野さん）。

使ったのはコレ！

ワイヤーラティス／約26（縦）×40.5（横）cm セリア

つっぱりポール／30〜60cm セリア

使ったのはコレ！

セレクションケース／20×13.5cm ダイソー

青ネギ簡単冷凍法

買った刻みネギが余りがちなので冷凍します。ナイスアイデア！（S・Kさん／41歳）

冷凍処理の時間 時短5分

ラップもいらない！小分けにして青ネギを即冷凍

青ネギをスマートに冷凍できるテク。「ネギはケースの8分目まで入れるのがコツ。ケースは繰り返し使えて節約効果も◎」（矢野さん）。

7位 ネギが無駄にならないで賞

一晩で冷凍ネギが完成！

小袋食材の収納ケース

使ったのはコレ！

小物ケース／タテ型 ダイソー

使いかけの小袋の置き場所が決まれば、無駄もなくなりそう！（T・Fさん／53歳）

冷蔵庫内で散乱する小袋の収納に悩まない！

カツオ節パックなどを小物ケースに収納。「在庫管理がしやすいのも利点」（矢野さん）。小さめのケースで、冷蔵庫内に収納する手もアリ！

小袋食材を探す時間 時短1分

5位 散らからないで賞

100均グッズで見せない収納を実践！

洗面所の蛍光灯スペースにつっぱり棒とトイレットペーパーをセット。表からは見えず便利です。（小川陽子さん／59歳）

生活感のあるものは隠すと◎。

余ったマステはこう使おう！

白いマスキングテープを、風呂場のドア枠に貼り付けています。マステが汚れてきたら、ペリッと剥がして捨てるだけ！（渡辺美穂さん／28歳）

2週間毎の交換でOK！

植物の湯呑みになっています!?

100均の湯呑み茶碗にハイドロボールを入れ、水耕栽培中。家族からかわいいと好評です。（H・Mさん／42歳）

多肉植物のセダムなどを栽培中。

行事も楽しく変わる!

「面倒いらず"100均"お掃除テク」

クエン酸スポンジで水アカ落とし

水アカ落としで最大の効果を発揮するクエン酸。ただ、粉末製品がほとんどで、水で希釈するのが面倒と、使っていない人も多いのだそう。そこでおすすめなのが、クエン酸が染み込んだこのスポンジ。水アカが気になったとき用に、ストックしておくと◎。軽くこするだけで水アカがスッキリ落ちます。

スクレーパーでシール剥がし

きれいに剥がせずイライラさせられてしまうシール。ですが、中性洗剤で軽く湿らせたあと、スクレーパーの刃を寝かせて剥がすと……? 簡単にスルッと剥がれて、感動すること間違いなし! 掃除のプロの間でもスクレーパーは、必須アイテム。100均で手に入り、クオリティもなかなかのスグレモノです。

色んな使い方ができて長く使えるアイテムが狙い目!

「100均で、これだ!と思えるグッズに出合えるとうれしいですよね。今回紹介したミニホウキは私自身も愛用中です」と、便利屋の代表でお掃除のプロの塩月孝仁さん。「100均アイテムはコスパがよさそうに思えるので、つい色々と買ってしまうのですが、自分に合ったものを見極めることが大切です」とアドバイス。

というわけで、塩月さんが多目的で、誰にでも使いやすいお掃除グッズを紹介してくれました。

100均お掃除アイテム選びの3カ条

1. ネタに飛びつくべからず
特化型アイテムは道具がむやみに増えるので、掃除が面倒になりがち。

2. コスパをもう一度考えるべし
100均=安いと考えず、洗剤などは特にグラム当たりの単価を確認してから購入。

3. 自分の生活に合ったアイテムを選ぶべし
本当に使うアイテムを買ってこそ、100均のコスパが生きる!

アイデアのかたまりをフル活用して、年末

大掃除をラクにする

教えてくれたのは
便利屋「エイトピース」代表
塩月孝仁さん

できることならどんなことでもやってくれる、便利屋「エイトピース」代表。雑誌やムックの掃除特集で、テクニックやグッズの紹介をすることも多く、「東京で一番人情派の便利屋」として活躍中。
http://www.8peace.com/index.html

フィルター取り付けで掃除いらず

エアコン抗菌フィルタ
セリア

掃除より汚れ防止で手間いらず

時短10分

汚れを防止してしまえば、そもそも掃除をする必要がないという発想のフィルター取り付け。エアコン用ですが、カットすれば空気清浄機や換気扇にも使えます。コスパを気にせず、こまめに取り替えられるのもいい！　面倒なフィルター掃除をしなくて済みます。

ゴミ取り手袋でベランダの排水溝掃除

ゴミ取り手袋くるんポイ
ダイソー

手づかみでごっそりゴミ取り気持ちいい〜

時短10分

「手を汚したくない」「指を使ってしっかりゴミをつかみたい」という時に便利な手袋型ゴミ袋。例えば、ベランダの落ち葉。排水溝にたまった、泥を含んだ葉を手づかみで取れます。掃除用トングでは取れない細かいゴミもきれいになるので、時短以上の感動が！

ミニホウキでホコリ取り

アルディナホーキ
セリア

ホコリ取り雑巾よりもホウキだね！

時短15分

テレビ裏などのホコリを、濡らした雑巾で掃除していませんか？　実はホコリは、濡らさずにホウキで集めて掃除機で吸うのが正解。拭き掃除で拭きムラを作ってしまうより、断然時短になります。このホウキはサイズもちょうどよく、塩月さんも愛用中だそう。

サンドペーパーで石化した水アカ落とし

金属用耐水サンドペーパー（10枚セット）
ダイソー

こびりつきスッキリ取れる紙ヤスリ

時短10分

洗剤ではなかなか落ちない、焦げ付きや石化した水アカを落とせるのが、耐水サンドペーパー。特に、トイレや洗面台などの陶器部の清掃に、効果を発揮します。素材に傷をつけないよう、番号の大きいもの（＝目の細かいもの）を使いましょう。#1000番以上を推奨します。

60分漬けおくだけ!

で家中まるごとピッカピカ

オキシ漬けの基本

一般的なオキシ漬けの手順をご紹介。分量は左下の「基本のオキシウォッシュ溶液」を参照して、容量に合わせて調節してください。浴槽やシンクで作ってもOK。

教えてくれたのは

便利屋「エイトピース」代表

塩月孝仁さん

詳しいプロフィールは、P105へ。

究極の時短&ラク家事を実現! 魔法の掃除術「オキシ漬け」

今回、話題の「オキシ漬け」について教えてくれたのは、お掃除のプロでもある、便利屋の塩月孝仁さん。「漬け置き洗いというのは、プロもよく用いる手法です。100均の『オキシウォッシュ』なら、コスパの面でも気軽に試せます。ぜひ一度、漬け置き洗いの便利さを実感してもらいたいですね」と、塩月さん。

「お湯に溶かした液を浴槽などに入れて放置し、流すだけです。時短という面でも"疲れない"という面でもおすすめですね」と太鼓判。「オキシ漬け」はどうやら、魔法の掃除術のよう。時短&ストレスフリーという、また、油汚れやカビのような、触りたくない汚れを直接触らなくてよいのも、うれしい限りです。その実力を、たっぷりとご紹介!

1 約50℃のお湯にオキシウォッシュを入れる

お湯の温度は40～60℃が目安。温度が低いと効果が出ないので注意。

2 よく溶かす

しっかり溶かします。熱いお湯を使うので、必ず混ぜる道具を用意。

3 漬け込む

浴槽やシンクに入れ、さらに小物類も投入して30分～1時間漬け込み。

4 洗い流して仕上げる

洗剤成分をよく洗い流し、から拭きか自然乾燥で仕上げます。

漬け置きだから、細かい部分の汚れもきれいに取れます。

基本のオキシウォッシュ溶液

40℃以上のお湯を使うこと、よく溶かすことがポイント。ガンコな汚れは、流した後にスポンジ洗いすれば完璧です。

準備するもの

100均オキシは粒子が細かいので、マスクがあると安心です。

オキシウォッシュ（120g）
ダイソー

究極時短 お湯を溶かして、触りたくない汚れモノを「"100均"オキシ」

全部漬けてスッキリ!

お風呂

浴槽・床と丸ごとオキシ漬けできるのがお風呂です。通常のお風呂掃除なら60分かかるところ、準備と洗い流しの15分で完了！

排水口はビニール袋でふさぐ

床をオキシ漬けするときは、水を入れたビニール袋で排水口をふさぎます。

排水口のフタなど、衛生面的に気になるものは別でバケツ漬けを。

時短45分

黒ずみ防止&除菌も簡単!

トイレ

除菌や消臭もできる、オキシ漬けの実力が遺憾なく発揮される場所。通常30分ほどかかる徹底掃除が15分ほどで済みます。

ガンコな汚れはオキシパックで

トイレットペーパーに液を染み込ませた"オキシパック"も効果的。

黒ずみを除去できるだけでなく、黒ずみの予防効果も期待できます。

時短15分

油汚れもスッキリ!

キッチン

五徳や魚焼きグリルなど、油汚れが多いキッチン掃除。普通なら60分はかかるガンコな汚れ落としが、15分くらいで完了します。

時短45分

入浴剤の入ったお風呂の残り湯は、オキシ漬けには不向きです。効果を発揮しづらくなるので注意してください。

魚焼きグリルのベタベタした油汚れも、触らずにきれいに落とせるのが魅力！

※常在菌はバクテリアセルフチェッカー「mil-kin®」で撮影しました。 協力:ジャパンハイテクサービス http://www.kk-jhs.co.jp/sp/

いつもの調理」対決

教えてくれたのは
さわけんさん

辻調理専門学校フランス校卒業。辻調グループで講師、フランス料理、イタリア料理のシェフなどを経て料理研究家に転身。料理を科学的・理論的に分析して難しいことを簡単な方法に置き換えるレシピが人気。キッチン回りの評論家としても活躍中。

100均アイテムの達人が本気で選んだアイテムは？

100均の調理グッズはほぼ全部使ったことがあるという、さわけんさん。「仕事の関係で、10年近く試し続けています。何千種類試したか、ちょっと思い出せません(笑)」。そんなさわけんさんが「時短」に照準を合わせて厳選したのは……？「食材を切る、または巻く、包むなどの成形の時間を驚くほど短縮できるアイテムが100均グッズに多いんです」と、本当の意味で時短ができる、とっておきのアイテムを紹介してくれました。実はさわけんさん自身、100均調理アイテムの愛用者だとか。「セリアの計量スプーンセットとゆで卵を作るときに便利な卵の穴あけ器は、仕事バッグにいつも入っているんですよ」。では、プロも認める100均グッズの実力を、検証しましょう。

トウモロコシピーラー VS. 包丁

トウモロコシ1本つぶ外し対決！

勝者！
トウモロコシピーラー 20秒

敗者…
包丁 1分20秒

スルッとトウモロコシのつぶが剥がれるように一瞬で取れる！

時短 1分

「包丁は、慣れるまでコツが必要なのも勝敗のポイントになりますね。トウモロコシピーラーはガイドがついているので、誰でも正しい場所に刃が入れられるから早い！」

トウモロコシピーラー
キャンドゥ

のり巻き器 VS. 巻きす

カッパ巻き1本勝負！

引き分け
のり巻き器 2分30秒

引き分け
巻きす 2分30秒

超簡単なのはもちろん、楽しく作れるのがいい！

「ご飯と具を入れて振るだけで、のり巻きができてしまう、のり巻き器。巻きすはやはりコツがいりますから、簡単に、しかも楽しく作れるという点ではのり巻き器が勝者です」

ふりふり
のり巻き型
ダイソー

時短 0分

ネギカッター VS. 包丁

白髪ネギ対決！

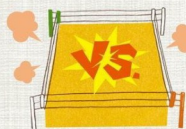
勝者！
ネギカッター 14秒

敗者…
包丁 1分25秒

圧倒的パフォーマンスで白髪ネギが完成！

「包丁の場合、まず芯を取って広げ、端から細切りにします。ネギカッターなら、一周スライドするだけで済みます。勝負にならないぐらいですね」

ネギカッター
キャンドゥ

時短 1分11秒

どっちが時短!? キッチンをリングに、両者が真っ向勝負!

「"100均"グッズ調理 VS.

餃子包み器 VS. 手包み

餃子5個包み勝負!

勝者!
餃子包み器 1分30秒

敗者…
手包み 3分20秒

簡単手作り餃子
キャンドゥ

口がしっかり閉まるから
早い! 簡単! 激ウマ餃子に!

「餃子は、焼き餃子にするのも水餃子にするのも、口がしっかり閉まっていることが大切なんですね。餃子包み器は、素人でもそれがきっちりできるというのが最高です」

時短 1分50秒

卵切り器 VS. 包丁

輪切り+くし形切り対決!

勝者!
卵切り器 3秒

敗者…
包丁 1分30秒

2WAY 玉子切り器
セリア

とにかく一瞬!
卵切り器の底力に感嘆!

「卵をきれいに切ろうと思ったら、一度包丁を入れるごとに、刃についた黄身をぬぐわないといけないんです。卵切り器はこの動作が不要というだけでも、包丁を圧倒します」

時短 1分27秒

メレンゲスティック VS. 泡立て器

メレンゲ泡立て勝負!

勝者!
メレンゲスティック 2分

敗者…
泡立て器 2分40秒

メレンゲスティック
キャンドゥ

時間だけの勝負じゃない!
疲労度は30倍違う?

「メレンゲスティックは、卵白をマグカップに入れてスティックを上下させるだけ。泡立て器に比べ、全く疲れないので、時短以前に"勝負アリ"というところでしょうか」

時短 40秒

良し！」カリスマがいち押しする良品8選

「お値打ち"100均"グッズ」

③

冬のガサガサかかとをつるりん保湿！

特殊なシリコン製の素材がかかとに密着する「かかとパック」。手持ちの保湿剤をたっぷり塗って、約30分放置するとすべすべに。保湿剤を何度も塗る手間＆時間を大幅カットできます。

①

レシピ動画を見ながら、サクサクタ飯づくり

スマートフォンが収納可能な、透明ポケットがついているポーチ。スマホを入れたまま画面操作ができ、レシピ動画を見ながらの調理もOK！ 水＆油ハネを気にせず使えるので、アウトドアシーンでも大活躍。

衝撃！高性能ブラシが100均に登場

冬の静電気で絡まりやすい髪を、素早く滑らかに仕上げるヘアブラシ。長さの違うブラシが交互に並ぶ立体構造は、数千円する「絡まらないブラシ」と同様。100円とは……、お値打ちすぎ！

⑤

料理が楽しくなる、癒やし系スパイスボトル

家の屋根部分を開けると、スパイスホールが登場する調味料入れ。ごまや塩などが適量出せる、7つ穴。屋根の部分が丸ごと取り外せて、詰め替え時のストレスもありません。

②

自立式ゴミ袋で洗面スペースがスッキリ片づく

ティッシュや綿棒、歯間ブラシなど、洗面スペースで出るゴミを入れるのに最適な、自立式ゴミ袋。一見するとゴミ袋とわからない、シックでおしゃれなデザインが大人気。

⑥

珪藻土シューズドライ

ダイソー

陰干しすれば繰り返し使える、エコでキュートなシューズドライ。

⑤

調味料入れ 7穴

セリア

屋根を開けると、7つのスパイス穴が見えるかわいいデザイン。

④

立体ヘアブラシ

ダイソー

大ヒットヘアブラシと構造がそっくりの商品。梳かしやすさは◎！

③

シリコーンかかとパック

ダイソー

伸びる素材はかかとにぴったりフィット。洗って繰り返し使える。

②

自立型水切りゴミ袋

キャンドゥ

穴あきタイプで、キッチンのごみ受けとしても使える。25枚入り。

①

ガジェットポーチ／アウトドア柄

セリア

縦20×横15㎝のポーチの裏面にスマートフォンが収納できる。

斬新すぎる“100均”活用術
家事の時短　大集計

P101	お手入れグッズステーション	1分
P102	ワイヤーラック製の手づくりバッグ棚	1分
P102	洗面アイテム超整頓法	1分
P102	便利なゴミ受けネット収納	1分
P103	棚内のワイヤーラック棚	1分
P103	小袋食材の収納ケース	1分
P103	玄関の秘密の収納棚	1分
P103	青ネギ簡単冷凍法	5分
P104	クエン酸エコクリーナー	5分
P104	スクレーパー	3分
P105	ゴミ取り手袋くるんポイ	10分
P105	エアコン抗菌フィルタ	10分
P105	金属用耐水サンドペーパー	10分
P105	アルディナホーキ	15分
P107	お風呂のオキシ漬け	45分
P107	トイレのオキシ漬け	15分
P107	キッチンのオキシ漬け	45分
P108	トウモロコシピーラー	1分
P108	ネギカッター	1分11秒
P109	簡単手作り餃子	1分50秒
P109	メレンゲスティック	40秒
P109	2WAY 玉子切り器	1分27秒
P110	シリコーンかかとパック	3分
P110	立体ヘアブラシ	1分
P111	珪藻土シューズドライ	3分
P111	備え付け用ステンレストイレットペーパーストッカー	1分

合計 184分8秒（3時間4分8秒）時短

＼100均グッズおみごと！／

塩月孝仁さん

さわけんさん

矢野きくのさん

つくもはるさん

マニア厳選

「デザイン良し、使い勝手
＼使える！／

⑥

蒸れた靴を乾燥！猫形珪藻土にゃ

ブーツや靴の“蒸れ”が気になる冬。そんな時は「珪藻土シューズドライ」にお任せ。靴に猫形の珪藻土をポンと入れるだけでOK。もう、新聞紙を詰める手間も時間もいりません。

靴を乾かす時間　時短3分

ペーパーを取り替える時間　時短1分

⑧

予備用のペーパーホルダーが100円で叶う！

「トイレットペーパーがなーい！」という惨事はこれで解消できます。3ステップで、予備用ホルダーが設置できる「ペーパーストッカー」。シンプルなステンレス製で使いやすい！

手持ちのスポンジでマイボトルが洗える！

マイボトル派は必見！ 手持ちのスポンジが、ボトル用スポンジに早変わりする「スポンジトング」。スポンジの厚みに合わせて、しっかりつかめるよう調整も簡単です。

ストレスなし！

⑦

安くて、かわいくて、使える100均グッズで生活を楽しく

「100均アイテムは、お財布に優しいのが魅力。デザインが気になったら気軽に試してほしい」と話すのは、100均マニアのつくもはるさん。そんな彼女が一押しするお値打ち＆最新100均グッズを紹介！

「100均アイテムはカラフルだと雑多な印象に。3色までと決めて使うと、部屋に統一感が出ますよ」

つくもさんのアイデアを参考に、いざ、100均パトロール開始！

教えてくれたのは
つくもはるさん

100均マニアで3児の母。プチプラアイテムの情報をSNSで日々発信中。

つくもはるのプチプラ通信
http://99haru.online/
Instagramアカウント　@haru2422

⑧

備え付け用ステンレス
トイレットペーパーストッカー
セリア

備えつけのペーパーホルダーにも馴染む、シンプルなステンレス製。

⑦

ハンギングステンレス
スポンジトング
セリア

留め具は調整可能。大きめスポンジもボトルスポンジに応用OK。

じんわり&
ぽかぽか!

αオーラ®繊維のぬくもりで冬を快適に過ごそう!

冷え対策に肝心なのは、お腹と足をあたためること。
着用するだけでカラダの深部まであたためる
オーラ製品をご紹介します。

遠赤外線の力を最大限に生かしたあたたかアイテム

「様々な方法をやってみたけれど、なかなか冷えが解消されない」という方にこそ試してほしいアイテムがあります。それは電気を使わず、遠赤外線であたたまるオーラ製品。使う人の体温を蓄えて、温泉や岩盤浴のように体の深部まであたためるのが特長です。あたたかさの秘密は、遠赤外線を放射する海底火山生まれの「オーラストーン」を、繊維に練り込んだ「αオーラ®繊維」を使用していること。この〝じんわり&ぽかぽか〟を体感すると、きっと手放せなくなるはず。オーラ製品で、冷え対策を万全にしましょう!

注目!

αオーラ®繊維とは?

使う人の体温をしっかり蓄えて深部までぽかぽかに!

αオーラ®繊維が体温を吸収し、蓄えた熱と遠赤外線エネルギーを体に放射します（左下図参照）。そのぬくもりが体の深部まで運ばれ、全身があたたまるのです。遠赤外線効果で有名な二股ラジウムやブラックシリカより、遠赤外線放射率が高いという特徴があります（右下図参照）。

あたたまる仕組み

遠赤外線放射率

試験機関／財団法人　日本染色検査協会

天然鉱石から作られた繊維です!

いくつもの特殊な技術によって、
全て国内で生産・加工されています。

オーラストーン

遠赤外線効果の高い天然鉱石「オーラストーン」をパウダー状に粉砕します。

αオーラ®繊維
拡大写真

αオーラ®繊維

ポリエステル・レーヨンなどの繊維に練り込み「αオーラ®繊維」ができます。

オーラ製品

「αオーラ®繊維」を中わたや糸に使用し「オーラ製品」が完成。

あたため以外にもこんな効果が!

抗菌

繊維上のMRSA（メチシリン耐性黄色ブドウ球菌）などの菌を減少させます。

防カビ・消臭

カビ抵抗性試験やアンモニア消臭試験で実証済みです。

除湿

汗を吸収し、その水分の分子に振動を与えて気化させます。

洗濯できます!

洗濯を繰り返しても
効果は変わりません。
清潔に
長く愛用できます。

撮影／金田邦男　デザイン／横井登紀子

販売累計32万枚!
ほっと腹巻
(レース付/レース無)

からこと読者がお試し!

近藤優里菜さん(35歳)

温泉浴後のようなぽかぽかが持続

着用して1分くらいでジワーっとあたたかくなってビックリ。その後は、温泉につかった後のようにぽかぽかし始め、持続する感じでした。夜寝て、朝起きた際、身体のあたたかさが続いていました。

鈴木幸子さん(47歳)

デリケートな肌にもやさしい肌触り

着用して寝ると、いつもは冷える足先が冷たくならなかったので、あたため効果を実感。色々なあったか下着を使ってきましたが、これは、就寝時に着用してもかゆくならず、優秀だと思います。

井坂みどりさん(56歳)

腸の動きも良くなったような気がします

お腹がじんわりあたたまる感じがしました。お腹があたたまると血流が良くなるのか、手足もあたたかくなりました。肌触りがなめらかで、締め付け感もなく長時間の着用でもストレスなく快適でした。

おすすめPoint

遠赤外線の効果で体の深部まであったか!

右はほっと腹巻着用前後の体温変化です。腹巻が触れていたお腹だけでなく、そけい部や太もも、二の腕まであたたまっていることがわかります。

「ほっと腹巻」を使用したサーモグラフィー

ほどよく伸びて体にフィット

伸縮性が高く、シルクのようにやわらかい生地なので、締め付けを感じにくく、快適な着け心地です。

お腹をあたためるとこんなにいいことが!

燃焼しやすい体に!
代謝が上がることでエネルギーの消費が増え、脂肪を燃焼しやすくなります。

免疫力アップ!
体温が1度下がると30%下がるといわれる免疫力。お腹あたためで体温を上げて。

末端の冷えにも!
お腹をあたためることで全身のめぐりが良くなり、末端の冷えも改善されます。

ほっと腹巻(レース付/レース無) ¥4,950

ほっと腹巻適応サイズ		ウエストサイズ	
表示サイズ	S～M	58～70㎝	7号or9号
	M～L	64～77㎝	9号or11号
	LL～3L	77～102㎝	11号or13号

※号数は目安です ※S～Mサイズはくびれタイプ、M～L、LL～3Lは台形タイプです。
・カラー ブラック、ベージュ、ボルドー、グレー(レース無のみ)
・組成 綿、ナイロン、ポリウレタン、レーヨン(オーラパウダー含有)
ほっと腹巻は男女兼用です。M～Lは男性Mサイズ、LL～3Lは男性Lサイズに対応しています。

New!
足スパ®ぬくぬくソックス

足スパ®ぬくぬくソックス ¥2,860

・適応サイズ 23～25㎝
・カラー アカ、インディゴ、マスタード
・組成 アクリル、ウール、ポリエステル(オーラパウダー含有)、レーヨン、綿、ポリウレタン

おすすめPoint

内側全体にαオーラ®繊維を使用

体温を蓄えるαオーラ®繊維を、内側にふんだんに使用しています。肌触りもGOOD! 除湿効果があるので蒸れを感じにくいのも特長です。

冷えやすい足のめぐりがアップ

右は足スパ®ぬくぬくソックス着用前後の体温変化です。冷えていた足首や、靴下が触れていないふくらはぎの温度も上昇し、あたたまっています。

「足スパ®ぬくぬくソックス」を使用したサーモグラフィー

ゆったり編みで締め付けない

履き口は、ゆったりと伸びが良く締め付けないため、跡がつきにくく、ほどよくフィットします。

パイル編みであたたかさアップ

くるぶしからつま先の内側は、厚みたっぷり、もこもこのパイル加工で、フローリングのひんやりを感じにくい!

からこと読者がお試し!

谷坂美智子さん(47歳)

じんわり感じるあたたかさ

履いてしばらくすると包み込まれているような、優しいあたたかさを感じます。これまでは靴下を2重、3重履きしていましたが、この商品は、モコモコしつつも適度な厚みと軽さで、1枚で十分OKです。

中井智子さん(40歳)

あたたかさが持続するのがうれしい

今まで足湯をしたり生姜湯を飲んだりしていましたが、一時的にはあたたまってもすぐに冷えてしまうのが悩みでした。これは、履くだけで身体の深部までぽかぽかあたたまるのですごく良いですね。

北野 彩さん(36歳)

フローリング床でも冷えを感じません

肌触りが良く、履いていて心地良いです。自宅の床はフローリングで冬はかなり冷えますが、このソックスを履いていると、足の冷えが感じられませんでした。着脱も楽だし、使いやすいと思います。

 問い合わせ/メカニカルプラネット ☎0532-39-5753 https://www.aura-net.com/shop/

母は姉貴のような存在。
ゴミの分別ができていないと、
「モテないよ！」と叱られます（笑）

むらかみ・にじろう

1997年3月17日生まれ。東京都出身。2014年、映画『2つ目の窓』で俳優デビュー。2019年は、『ある船頭の話』、『楽園』など映画5作品に出演。最新作は、2020年公開予定の映画『ソワレ』。2月より公演の主演舞台『ウエスト・サイド・ストーリー』Season2の出演も控える。

ジャケット¥88,000、パンツ¥57,200（ともにMaison MIHARA YASUHIRO ☎03-5770-3291）シャツ¥29,700（DISCOVERED ☎03-3463-3082）

「この映画を知らないとダサい」って言われるほどムーブメントを巻き起こす作品に関わってみたい

「ずっと、マイノリティの役を演じたいと思っていて……。これで、僕の夢がひとつ叶いましたね」

現在公開中の映画『"隠れビッチ"やってました。』で、ゲイの青年・コジ役を務める村上虹郎さん。家事をテキパキこなす女性らしさ、怒る時に男口調になるたくましさを併せ持つ、独特なキャラクターを熱演しています。

「どんな役も、まずは調べるところから。今回、女性は8割、男性は半分ぐらいバイセクシャルになる可能性があることを初めて知りました。ゲイの友人に話を聞き、監督の要望に応えながら、役を作り上げていきました」

劇中では、村上さん演じる小島が女友達にアドバイスをするシーンが多く出てきます。村上さん自身も、友人の恋バナを聞くことが多いのだとか。

「誰が好きだとか、のろけ話とか、自分のことは、簡単にはしゃべりませんね（笑）。だから、毎日のように遊んでいる友達から、『おまえって、秘密主義者だよな』と言われます。逆に、恋愛話を聞くことが、多いのかも」

中学生の頃は沖縄、高校時代はカナダで過ごし、現在は都内で一人暮らし。自炊をすることもあるそう。

「ご飯を炊いて、ジャコや納豆、岩海苔、もずくなどをのせて食べるくらいですが（笑）。あと、うどんを茹でて食べるとか。味噌汁くらいは作りたいのですが、野菜は最後まで使い切れず腐らせてしまいそうなので、最近は作れていません。母から食材を無駄にしないように厳しくしつけられたので、その教えを今も守っています」

母親である歌手のUAさんとは今も仲良し。村上さんの家に滞在することも珍しくないと言います。

「母は海外に住んでいるのですが、1カ月くらい僕の家で過ごしたりもします。今は、姉貴みたいな存在。ゴミの分別にうるさくて！ ペットボトルと燃えるゴミを一緒に捨てると、『そんなことしてたら、モテないよ』って注意されるので、最近はちゃんと分別できるようになりました（笑）」

そう無邪気に笑う村上さん。しかし今後の夢についてたずねてみると、すぐさま腕を組み、真剣な眼差しに。

「賞をとりたいとか、あの監督の作品に出演したい……というような夢を思い描いていた頃もありました。でも、今は自分を高めながら、文化的価値が高い作品に幅広く関わっていければ。公開からじわじわと話題を集めていって、最終的に『この映画を知らないとダサい』っていうぐらいのムーブメントを巻き起こす作品に、僕も関われたらいいなって思っています」

しっかりと言葉を選びながら語るその姿から、大物の片鱗を感じとることができました。

INFO

©2019『"隠れビッチ"やってました。』フィルムパートナーズ／光文社

"隠れビッチ"な女友達の恋を見守る村上さんに注目

デパ地下でアルバイトをしているひろみ（佐久間由衣）は、モテることに全力を注ぐ26歳。しかし、惚れっぽく飽きやすい性格ゆえ、シェアハウス仲間のコジ（村上虹郎）、彩（大後寿々花）から"隠れビッチ"とたしなめられていて…。映画『"隠れビッチ"やってました。』は、現在全国公開中。配給：キノフィルムズ

村上虹郎さんのサイン入りポラロイドを抽選で1名様に！

【応募方法】P140のアンケートハガキの全ての項目を記入のうえ、ご応募ください。その他の方法での応募はお受けできません。当選者の発表は発送をもってかえさせていただき、抽選結果のお問い合わせには応じられません。個人情報の取り扱いにつきましてはP140をご覧ください。
締切：2020年1月23日（木）必着

撮影／近藤誠司　取材・文／福田恵子　スタイリスト／山口翔太郎　ヘアメイク／TAKAI　デザイン／mashroom design

第131回

村上虹郎さんに 癒やされTime

俳優の父、歌手の母のDNAを受け継ぎ、
実力派俳優として成長、その需要は高まるばかり。
現在も映画の撮影で昼夜逆転の生活を送るという村上虹郎さん。
時々、いたずらっぽく笑いながらも、
未来のことを真剣に語る眼差しに、思わず見惚れます。

Question 1

理想の女性像と結婚観を教えてください

知識が豊富で文学が好きな女性が理想。年齢は上でも下でも対等な関係でありたいです。結婚したら、狼みたいに大きな犬や猿や鳥とかたくさんの動物と暮らしたいので、動物好きな人だといいな。母の実家でヤギやニワトリを飼っていて、僕が思春期の頃、唯一の心の友が愛犬だったので、動物が好きなんです。

Question 2

最近、どんな時に癒やされますか?

車が好きなので、運転している時が一番癒やされます。カフェで面と向かって話すより、ドライブしながらのほうが本音で何でも話せる気がして。ドライブ中の沈黙も嫌いじゃないですし。夏には、友達と「フジロックフェスティバル」に行くことになり、僕の運転で、新潟の会場まで向かいました。

Question3

お正月はどのように過ごしていますか?

少し前までは、年末年始に親友とその家族と過ごすのが恒例でした。親友のお父さんが作ってくれる沖縄そばが美味しかったなぁ〜。最近は、同世代の仲間と過ごしています。5mの大きな紙と絵の具を買って、絵を描いたことも。半年乾かない油絵用の絵の具を使っちゃって焦りましたけど、楽しかったです。

次号は向井理さんが登場します。

世界が愉快に見える

イナトモ目線

年齢を重ねると、将来に不安を覚える人は多いもの。でも稲沢さんは「後半戦こそ楽しみ!」と、目を輝かせます。

Vol.05

今月のテーマ

これから先、将来のこと

母から娘へ

娘が幼いころ買ったジュエリーを、大きくなった彼女へプレゼント。歴史の詰まった宝物を託し、新たな未来へ歩み出します。

激辛最高!

韓国旅行で食べた、激辛＆野菜たっぷり鍋。長年「子供第一」でご飯を作ってきたけれど、今後は「私が美味しい」のが一番。

友人と女子旅

友達と韓国に二人旅。ママ友として出会い、子供抜きでも親しくなって20年、子育て終了後の新生活を一緒に満喫!

バリで浄化!

「浄化のパワースポット」があると聞き、友人たちとバリ島へ。古い自分を脱ぎ捨てて、新しい私、始まります!

富士山登頂

励まし合い、助け合い、ついに立った富士山の頂上。今後も人生色々あるだろうけれど、仲間がいればきっと頑張れる!

笑顔の門出

表紙モデルを務めた『STORY』を、このたび卒業。新しいステージに歩みを進めても、このビッグスマイルだけは永遠です!

撮影／三宮幹史　取材・文／林加愛　スタイリスト／朝倉豊、竹村はま子　ヘアメイク／川村友子　イラスト／後藤知江　デザイン／保原由紀子

照れずに、ためらわずに人生後半戦を楽しむ！

50歳前後という人生の折り返し地点に立つと、「これからどうする？」は一大テーマ。同世代の友人とも、よくそんな話をします。

でも、不安感は皆無。「来月、女子旅に行こう！」といった近い未来の話も、「老後の暮らし方」など先々の話も、ワクワクしながら話します。「いつかみんなで『おばあちゃんテラスハウス』を作ろうよ」と盛り上がったことも。できるかどうかはともかく、「〜したい」気持ちを持つことって、元気のモトですよね。

一方、「したい」を「できる」に近づけることも大切。それには健康な体と、自由な時間と、ときにはお財布の余裕もあったほうがよさそう。

でも、もっとずっと大事なのは「カッコつけないこと」だと思います。というのも私、実は今、ダンスに挑戦したいと思っているんです。経験はほぼゼロ、しかも多分ヘタ。以前エアロビクスをかじったときに、自分のリズム感のなさは確認済みです。それでも有難いことに、この年になると「恥ずかしい」と思わなくなるんですね。下手でも何でも、したいことをするんだ、笑いたきゃ笑え！と、やる気満々になれるのです。この図太さ、最も貴重な「年の功」かも。これさえあれば、楽しいおばちゃん・おばあちゃん街道を、ずーっと歩んでいけるんじゃないかな。

Tomoko Inazawa

1974年生まれ。20代で結婚と離婚を経験、30代で子宮頸がん闘病・治癒を経てファッション誌『STORY』読者モデルとなり、42歳から表紙を飾る。私生活では二児の母。

パンツ¥42,900（ブルーバード ブルーバード ☎03-5772-1551）ニット¥31,900（TICCA ☎076-221-5355）ネックレス¥52,800（プラウ／フラッパーズ ☎03-5456-6866）ブーツ¥68,200（ネブローニ／フラッパーズ ☎03-5456-6866）

ダニ対策は大事！

いつもの洗濯で簡単＆手軽に「ダニよけ※1」しよう！

衣料用洗剤ブランド「アリエール」から、
手間なく簡単に「ダニよけ※1」できる
画期的な新商品が誕生しました。

これからのダニ問題のカギは "生きているダニ" への対策

「目に見えないけれど、なんとなく気になる」のがダニ。強力な吸引力でダニを除去する掃除機や、布団クリーナーを使用している方も多いことでしょう。そういった対策と合わせて、「"生きているダニ"をよせつけにくくする方法」に注目したのがP&G。高い洗浄力で生きたダニを誘引する皮脂汚れを取り除き、ダニが嫌がる「ダニよけ成分※1」を繊維に付着させることで生きているダニをよせつけにくくする衣料用洗剤「アリエール ダニよけプラス」を開発しました。

気密性や断熱性が向上した家の中で、暖房や加湿を行うことにより、秋冬もダニは増殖していきます。だから、寒い時期でもダニ対策はマスト。まずはいつもの衣料用洗剤を「アリエール ダニよけプラス」に変えることから始めてみませんか。

ダニ対策の理想は "いつもの家事の延長でできる"こと

多忙な方にとって、いまのライフスタイルに加えてダニ対策をするのは、時間的にも労力の点からも難しいのではないでしょうか。そこで求められるのは、"いま行っている家事のなかでできる対策"。「アリエールダニよけプラス」の"いつもの洗濯でダニよけ対策"という特長は、今までにない新しい発想で、非常に気軽にできることだと感じます。

藤原千秋先生
住生活ジャーナリスト
大手住宅メーカー営業職を経て主に住まい、暮らしまわりの記事を専門に執筆し19年目。プライベートでは三女の母。『この一冊ですべてがわかる！家事のきほん新事典』（朝日新聞出版）など著監修書、マスコミ出演多数。

撮影／金田邦男　イラスト／中村奈々子　デザイン／西村巧（fabre,inc.）

ダニ対策の専門家・白井先生に聞いてみた！

[どうしたらいいの？ ダニ対策]

洗えないモノにはスプレーを！

Q1 そもそもダニってどんな生物なの？

A とても小さくて肉眼では見つけにくいです。

日本の室内環境で見つかるダニの約8割を占めると言われるのは「チリダニ」です 。右の写真の通り、とても小さい！ 家の中から採取したホコリには、「チリダニ」やそのフン、死骸も高い確率で見つけることができます。

10円玉と比較したチリダニの大きさ

白井秀治先生

環境アレルゲン info and care 株式会社 代表取締役

専門はアレルゲンに関わる室内環境整備と測定や評価法。所属学会は、日本アレルギー学会、日本職業・環境アレルギー学会、日本臨床環境医学会、室内環境学会、日本獣医学会。住まいの中で取り組める環境アレルゲンの除去方法に詳しく、講演やテレビで対策を啓発している。東京アレルギー・呼吸器疾患研究所に所属し、学術活動を行う。

Q2 ダニって秋冬は活動しないのでは？

A 寒い時期でも対策が必要です。

梅雨時から夏に繁殖したダニの多くは、秋から冬にかけて寿命を迎えます。しかし気密性や断熱性が向上した家の中で、暖房や加湿を行うことにより、秋冬もダニは増殖していきます。

Q3 どんなところに多いの？

A 寝具類がトップ。身近なものほどダニに注意！

ダニは、左の表のような場所に多く生息しています。特に注意したい寝具類には、ダニの餌となる人のフケや垢が多く、人の汗などの湿気を含むことから、ダニが活発に活動する条件が整いやすいのです。

ダニが多い場所TOP5

順位	場所
1位	寝具
2位	ぬいぐるみ
3位	座布団
4位	カーペット
5位	ソファー

人が日常的に触れるものにダニ抗原量が多いという結果に。

＊ダニ抗原量調査グラフから抜粋（作成：白井秀治先生）

というわけで、白井先生がアドバイス！

より包括的なダニ対策への3ステップ

Step1 ダニやその死骸、フンを取り除く！

掃除機や布団クリーナーなどを使って、布団やカーペット、ソファなどのチリやホコリを吸い取り、ダニやそのフン、死骸を取り除きましょう。

Step2 生きているダニを誘引する皮脂汚れを除去する！

布団カバーや、枕カバー、シーツ、毛布、パジャマやルームウェアなどをこまめに洗濯し、生きているダニをよせつける皮脂汚れを徹底的に取り除きましょう。

Step3 生きているダニの「ダニよけ」をする！

ダニのフンや死骸、ダニをよせつける皮脂汚れを取り除いても、「ダニよけ」をしない限り、再び生きたダニが衣類や寝具に付着してしまう恐れが。ダニをよせつけにくくする対策をしっかりとることが大切です。

からこと読者が 「アリエール ダニよけプラス」シリーズをおためし！

洗濯用洗剤で「ダニよけ※1」ができるのはとても良いですね。洗浄力もそのままに、ダニ対策がグンと身近になりました。

石坂真理さん（37歳）

子どものぬいぐるみやマットレスにスプレーするだけで、「ダニよけ※1」効果が期待できるのはとても嬉しいです。

松本萌さん（33歳）

おすすめアイテム

アリエールなら、Step2, 3で生きたダニよけ対策

洗浄&消臭+ダニよけ※1

アリエールジェル ダニよけプラス（本体 910g、詰替 超特大1,360g）

アリエールジェルボール3D ダニよけプラス（本体 16 個、詰替 超特大26個）

防臭+ダニよけ※1

レノア本格消臭 ダニよけプラス（本体 540mL、詰替 超特大 810mL）

洗えないモノにもダニよけ※1

アリエールスプレー ダニよけプラス（本体 320mL、詰替 特大 480mL）

※いずれもオープン価格

皮膚科医監修のもと、肌テスト済み※。

「アリエール／レノア ダニよけプラス」（洗剤・柔軟剤）で洗ったTシャツ生地、スプレーを塗布したTシャツ生地を肌につけて、その後の肌の状態をチェック。肌に特に異常がないことを確認しています。

※全ての人の皮膚に影響がないわけではありません。

「アリエール ダニよけプラス」には衣類や寝具にダニをよせつけにくくする「ダニよけ成分※」が新配合！

ダニのエサになる成分を生地に置いて、ダニの行動を観察した実験（右写真）では、「アリエール ダニよけプラス」を使用していない生地には大量のダニがよってきましたが、「アリエール ダニよけプラス」を使用した生地には、ダニがよりつきにくい※という結果が！ダニを衣類や寝具によせつけないことで新たなフンや死骸の発生を抑制し、より包括的なダニ対策が期待できます。

24時間後

アリエール ダニよけプラス 未使用＊ ／ アリエール ダニよけプラス 使用後

＊洗濯なし　画像はイメージです。

※屋内塵性ダニをよせつけにくくします。すべてのダニ・素材に効果があるわけではありません。洗剤は1回すすぎ洗濯時。洗剤・柔軟剤は、超薄手を除く綿素材に対してダニをよせつけにくくします。詳細はAriel.jpをご覧ください。

お問い合わせ／ P&G お客様相談室 ☎ 0120-021321（9時15分〜17時、土、日、祝日、年末年始除く） https://ariel.jp/ja-jp

We are Food Citizens!

消費者は食の責任者である

vol.36

社会起業家

ジョン・ムーアさんの

Seed to Smile

笑顔になれる

暮らしのヒント

環境問題や健康意識への高まりとともに、食の問題もクローズアップされていますが、どこか他人事のように思ってはいませんか？　変わらなくてはならないのは企業ではなく、まず消費者である自分自身かもしれません。

さぁ、今日の夕飯は何を食べましょうか！　食事をする際、同じ千円でも、外食にするのか、コンビニでお弁当を買うのか、スーパーでオーガニックの食材を買うのか、など様々な選択肢があります。しかしその選択に、どれくらい責任を感じているでしょうか？　あなたの食の選択が、未来を変える力になることを忘れてはいけません。

現代におけるフードシステムは、利便性や経済性が優先され、生産・流通・加工がなされています。その結果、日本ではどこでも食べ物を簡単に手に入れることができますが、一方、まだ食べられるものが廃棄されています。また、虫が食った野菜は返却され、曲がっていたり、サイズが小さい規格外の野菜も廃棄されています。大きくて甘い野菜が選ばれるからF1種の種が播かれ、虫がついた野菜は売れないから、農家は農薬を使うのです。その結果、この60年で野菜の栄養価は低下し、生物多様性は大きく失われました。

この卵を産んだ鶏は何を食べ、どのように育てられたのか？　ゲノム編集や遺伝子組み換え作物、食品添加物は？　すべては今の私たちの健康だけでなく、未来がどう変化していくかに繋がっています。

どこで食材を買うか、何を選ぶか、どのように調理するか、どの飲食店へ行くか。車や家を購入するときは、とことん調べる人がほとんどでしょうが、食べ物について、そこまで調べる人は少ないのが現状です。しかし、健康と未来を変えるためにも、今こそ私たちは責任ある消費者「FOOD CITIZEN（フードシチズン）」にならなければなりません。

もっと、食材や食べ物について、厳しい目でチェックしましょう。食品表示にはどんな情報が載っているのか？　認証ラベルの意味は？　関心を持てば、知る方法はたくさんあります。安い・便利・きれい、など都合の良い食の選択ではなく、地球の未来と子ども達の健康を育む選択を、あなたの手から始めましょう！

John Moore ● プロフィール

社会起業家、オーガビッツアンバサダー。英国公認教師、オーガニックフード・ガーデニング教師。英国シェフィールド大学卒業後、教師を経て、電通に入社。その後、パタゴニア日本支社長などを歴任。現在は一般社団法人シーズ オブ ライフ代表理事として活動中。

ジョンさんがアンバサダーを務めるオーガビッツとは？

ORGABITS Organic Cotton

日本で最も多くのアパレルブランドが参加するオーガニックコットン普及プロジェクト。オーガニックコットン100%にこだわらず10%の商品を100倍の人に届けるという「逆転の発想」で現在約100ブランドが参加。一枚の服を通してお洒落に参加出来る社会貢献活動としても注目されている。

ジョンさんからの今月の一言

Every moment, every action

この瞬間、この行動から

この時、この行動から
未来は変わっていく。
行動は明日の姿となる。
一歩、一歩、確実に。

取材・文／坂田奈菜子　デザイン／猪狩佳子

「FOOD CITIZEN」になろう！

誰かに任せるのではなく、自分自身で関心を持つことから始めてみましょう！

- 食材に付いているラベルや認証について調べてみる。
- マルシェに行って、農家の人に野菜の栽培方法や種について聞いてみる。
- 食材をなるべく捨てないように、工夫して調理してみる。例：野菜の皮やくずでスープの出汁を取るなど

他にも、ジョンさんが講師を務める「オーガニックフードマイスター講座」にて学ぶことができます。

http://ofm-life.jp

POINT　買うだけでなく、買わない選択肢もあります。応援したい、本当に食べたいものを選びましょう。

パワーナップ
Power nap

教えてくれたのは
梶本修身（おさみ）先生

東京疲労・睡眠クリニック院長。大阪市立大学大学院医学研究科疲労医学講座特任教授。睡眠と疲労の関係について長年研究を続け、診療にあたる。『隠れ疲労 休んでも取れないグッタリ感の正体』（朝日新聞出版 ￥792）など、著書多数。

どんなもの？

世界でも注目 昼寝はサボリじゃない！

忙しい現代社会において、日中のちょっとした昼寝がもたらす様々な効果が注目されています。パワーナップとは「力（パワー）」と「昼寝（ナップ）」を合わせた造語で、アメリカ・コーネル大学の社会心理学者ジェームズ・マース氏が提唱する、30分程度の短時間睡眠のこと。グーグルやマイクロソフトなど、アメリカの大手企業が取り入れるなか、最近では日本の企業でも社員用の仮眠ルームを設けたり、福岡市では自治体ぐるみでビジネスパーソンに昼寝を推奨したりと、パワーナップを取り入れる試みが広がっています。

長年にわたり、睡眠に悩む多くの患者を診察している東京疲労・睡眠クリニックの梶本修身院長は「パワーナップは、午前中の仕事で疲れた体と脳を休ませリセットします。午後の作業効率をアップするうえで有効です」と話します。

日本人は睡眠不足

世界で一、二を争う 短時間睡眠の日本

家事に仕事にと忙しい、からこと世代の40代・50代女性。厚生労働省の調査によると、その半数以上が6時間未満の睡眠時間です。

「日本の睡眠時間の短さは、世界でも上位。欧米に比べ、約一時間以上短いのが現状です」

日本人女性30〜60代の睡眠時間

	5時間未満	5時間以上6時間未満
30代	8.5	29.2
40代	10.6	41.8
50代	11.5	40.1
60代	9.2	36.5

（%）

睡眠負債の積み重ねは、慢性的な睡眠不足の原因にも。

厚生労働省「平成29年『国民健康・栄養調査』の結果」より改訂

ここがスゴイ！

自律神経を休ませて 脳と体の疲労を回復

パワーナップはどのような効果をもたらすのでしょう。

「午前中は、仕事や家事をがんばったことで交感神経が優位になっています。昼寝は、この緊張状態の自律神経を副交感神経に一旦リセットし、さらに疲れ切った脳や体の回復を促します。脳に休息を与えることは特に重要で、短時間でも回復はじゅうぶん期待できます。疲労を引きずったまま一日中作業をするより、休息をはさむことで午後の作業の効率も上がります。そもそも、ビジネスパーソンや学生など、現代人は外（アウェイ）にいる時間がとても長くなっています。本来は人間も動物も、安全・安心・快適さを感じられる家（ホーム）で過ごすのが基本であり、外での緊張感に耐えられるのはせいぜい3時間と言われています。朝早く自宅を出て、外にいる時間が10時間以上という現代では普通のことも、人間の遺伝子レベルで考えると極めて異常なこと。疲れるのが当たり前の状態なのです。仕事先ではもちろん、たとえ家にいたとしても、作業の合間にパワーナップの時間を設けることは、自律神経の緊張を解くうえでも、午後の集中力を保つためにも、とても大切なことです」

昼寝は人間にとって「自然の摂理」だった！

ためしてみよう！

20〜30分程度の睡眠を 15時ごろまでに

毎日の生活に、パワーナップをさっそく取り入れてみましょう。

「午前中の疲れをリセットするには、20分程度の睡眠が最適。長くなると目覚めに時間がかかり、夜の睡眠にも影響します。入眠にいたるまでの時間も考慮し、30分程度の時間があるとよいでしょう。夜の睡眠の妨げにならない15時頃までがベストです。自宅で家事や仕事をしている方はすぐに実践できますが、外での仕事の方は、まずは昼休みにひとりで過ごすことから始めましょう。無理に眠らずとも、自分だけの時間を作り、目を閉じてリラックスするだけで立派なパワーナップといえます。睡眠をしっかりとりたい方は、空いている会議室のほか、会社近くのカラオケボックス、インターネットカフェなども平日昼間は低料金で利用できるのでねらい目です。寝起きに自信のない方は、パワーナップの前と後に、コーヒーを飲むことを習慣づけましょう。カフェインの効果でスッキリと起きられるうえに、コーヒーに含まれるポリフェノール『クロロゲン酸』には、酸化による疲労を和らげる効果があるといわれています。パワーナップを積極的に活用し、毎日を元気に過ごしましょう」

眠ることができなくても、ひとりでリラックスするだけでパワーナップに！

 取材・文／植木淳子　イラスト／野々村京子　デザイン／代々木デザイン事務所

からだにいいこと協力

「ねんりんピック紀の国和歌山2019」開催記念イベント

「お口にいいことセミナー」大盛況でした！

「かむ力、飲み込む力」の大切さをお伝え

からだにいいこと12月号で掲載した、DVD付き特別企画「かみかみゴクゴク体操」を紹介するイベントに、編集部員も参加してきました！

シルバー世代の国体ともいえるスポーツの祭典「ねんりんピック」。2019年は11月9日から4日間、和歌山県で開かれました。ねんりんピックではスポーツ以外のイベントも多数開催され「わかやま健康と食のフェスタ2019」では、体づくりのための展示物や健康相談、特産品の販売などが行われ約27万人が来場。

そのイベントコンテンツとして注目を集めたのが「お口にいいことセミナー」です。かむ力、飲み込む力の大切さを伝える講演と共に「かみかみゴクゴク体操」を会場みんなで行ったり、荻原健司さんの熱いトークショーに拍手が湧いたりと大盛況。

また会場内の歯科保健などに関する相談コーナーには人だかりが。「かむ力の体操は美容のためにもいいと聞いてやる気が出ました！」「飲み込む力の大切さを初めて知った」といった感想が聞かれました。そんなイベントの一部をレポートします。

第1部

かみかみゴクゴク体操を会場みんなで！

セミナーの第1部は「かむ力・飲み込む力UPで、健康長寿」と題する講演。「歯がなくてかむ力が衰えると認知症になりやすい」「飲み込む力の低下で“誤嚥性肺炎”から寝たきりに」といった興味深い話に、うなずきながら聞き入る参加者の姿が印象的でした。最後はかみかみゴクゴク体操を会場全員で。

「からだにいいこと」にもご登場の耳鼻咽喉科専門医・浦長瀬昌宏先生(左)と、歯科衛生士の田中良子さん(右)が登壇。かむ力、飲み込む力の大切さをアピール。

大きなスクリーンに映された「かみかみゴクゴク体操」DVDの動画に合わせて、会場中が口を動かしたり、体を伸ばしたり！

体操のDVDや動画*を見ながらからだを気持ちよく伸ばしましょう！

*かみかみゴクゴク体操は、https://www.lion-dent-health.or.jp/kamikami-gokugoku-taiso/でも紹介しています！ かみかみゴクゴク体操で検索してください。

第2部

荻原健司さんトークショー

第2部は、オリンピック等で多数のメダルを獲得している“キングオブスキー”こと、荻原健司さんのトークショー。「トップアスリートの体と歯の健康法」をテーマに「スポーツで力が入ると歯を食いしばってダメージを与えるため、歯科には定期的に通っている」といったお話を50分間熱く語ってくれました。

歯を食いしばって筋トレします！

ウエイトトレーニングは、歯がボロボロにならないようマウスピースを入れて行うそう。ポーズつきの解説に、会場は大盛り上がりでした。

「日本の歯医者は世界一です」と荻原さん。試合で訪れたフィンランドで歯が痛くなり現地の歯医者に行ったところ、すぐ歯を抜くという一点張りの対応に困り果てた経験を語ってくれました。

Information

会場にはからだにいい情報がいっぱい！

フェスタの会場には、健康づくりのための運動や食事、健康・福祉機器に関する展示、体験ブースがたくさん。「歯と口にいいことコーナー」には、セミナーでかむ力・飲み込む力の大切さを知った来場者が立ち寄り、自分のお口に関することを相談。歯科衛生士からアドバイスをもらっていました。

歯医者の定期健診で歯を守ってね！

歯科衛生士が「定期的に歯医者に通わない人は歯を失う数が多い」といった情報を提供(上)。子供に人気のライオンちゃんもお口の健康をアピール（左)。ゆるキャラが相談する珍しいシーンも！（右)。

イベント会場は、和歌山市の中心地にある和歌山ビッグホエール。ねんりんピックのスポーツ競技は、県の各地で行われました。

2020年は岐阜で開催します。
またお会いしましょう！

撮影／大西二士男　イラスト／yoshi　デザイン／徳重陽子

その生き方が私たちの指針です。

60歳を過ぎてなお今も現役

2020年に90歳を迎えるベンチプレスの世界王者・奥村正子さんの驚異の肉体に注目が集まっています。
その若さの秘訣は前向きな精神と規則正しい生活でした。

Vol.156

現役最高齢女子ベンチプレス選手

奥村正子さん（89歳）

ベンチプレスの世界大会で、これまでに5つの金メダルを獲得。自分の体重とほぼ同じ重さのバーベルを両腕だけで持ち上げる、力自慢の世界チャンピオン――。

そんなプロフィールを聞くと、筋肉隆々の大男を思い浮かべるかもしれません。ところがこの人物、なんと2020年に90歳になる小柄な日本人女性。「47kg級・70歳以上」の階級で向かうところ敵なしの強さを誇る世界最高齢の女子ベンチプレス選手、奥村正子さんです。

「同じ階級に出場する他の選手は、私より20歳近く若い人ばかり。この年齢までベンチプレスを続けた女性選手は過去にもいないんですって。2018年の世界大会では、私の順番が来たときに『彼女は今年88歳になります』と場内アナウンスがあったんです。そうしたら、観客が総立ちでスタンディングオベーションしてくれたの。日本人は若く見られるので、実際の年齢を聞いて皆さん驚いたんでしょうね。私もたくさんの声援をもらって嬉しかったわ」

夫のリハビリに付き添いベンチプレスと出合う

あらためて説明すると、ベンチプレスとはベンチ台に仰向けになり、鉄の重りをつけたバーベルを両腕で押し上げる種目のこと。しかも奥村さんがベンチプレスを始めたのは72歳。それまで本格的なスポーツとは無縁だったというから驚きです。

奥村さんがベンチプレスと出合ったのは、ご主人が自動車事故に遭ったことがきっかけでした。

「主人がリハビリのためにスポーツジムに通うことになり、私も付き添うことに。そこに重そうなバーベルを挙げている人たちがいて、興味を持った主人が同じトレーニングをやり始めたのですが、見ているうちに私もやりたくなって。でも最初はピクリとも動かない。それで主人が『重りを外して軽くしたから、もう一度やってごらん』と言ってくれて、再挑戦したら今度は挙がったの！それですっかりハマっちゃって。ベンチプレスは自分との戦いだから面白い。練習して努力すれば、頑張ったぶんだけ挙がる重さが増えていく。だからやりがいがあるんです」

それからご主人と一緒に練習を続け、最初は20kgを挙げるのもやっとだった奥村さんは、10カ月後には30kgを挙げるように。そこで地元の大会に出場したところ、いきなり優勝の快挙を成し遂げます。

「そのとき審判だった人から、『あなたならすぐ40kgが挙がるようになる』と言われたの。私はおだてられると木に登るタイプなので、それまで以上に本腰を入れて取り組む

週2回、自宅から電車で一時間かけて、ベンチプレスの専門的な指導を受けられるジムに通う。重いバーベルをかついだままのスクワットで下半身を強化。

"やってもいないのに「できない」とは言わない。「まずはやってみる」の精神で世界チャンピオンになりました"

Profile

おくむら・まさこ

1930年、神奈川県横浜市生まれ。23歳で結婚し、本格的なスポーツとは無縁の人生を送ってきたが、72歳のときに交通事故で負傷した夫のリハビリに付き添って通い始めたスポーツジムでベンチプレスに出合う。夫と二人三脚でトレーニングを続け、2013年、83歳でマスターズベンチプレス世界選手権大会「47kg級、60歳以上(2017年からは70歳以上)」のクラスに初出場し、優勝。以来、3連覇を果たす。2018年に再び優勝、2019年5月に千葉で開かれた世界大会で5つめの金メダルを獲得。著書に『すごい90歳』(¥1,430 ダイヤモンド社)など。

 取材・文/塚田有香　撮影/北山宏一　デザイン/保原由紀子

ようになりました。首の痛みが治った主人と競い合いながら練習するうち、10年経つころには40kgが挙がるようになりました。すると今度は、周囲から『世界大会に出たら金メダルをとれるよ』と言われて、また木に登っちゃった(笑)。主人も『誰でも出られるものじゃないから行っておいで』と快く送り出してくれて、2013年にチェコで開かれた世界大会に83歳で初出場しました」

その結果は、見事優勝。さらに翌年、翌々年の世界大会も連覇。2017年は脳梗塞が見つかり参加を断念したものの、2018年に復活優勝を遂げ、今年5月に日本で開催された世界大会で5つめの金メダルを手にしました。

もともと負けず嫌い 英語も独学でマスター

普通なら「80代で世界に挑戦するなんて」と尻込みしそうですが、奥村さんが年齢を理由に何かをあきらめたことはありません。

「私はやってもいないのに『できない』とは言わないことにしています。そう考えるようになったのは36歳のとき。知人から米軍基地で働かないかと誘われて、最初は断ったんです。戦時中に学生時代を過ごしたから英語教育を受けてないし、ローマ字さえ読めませんでしたから。でもその人がこう言ったんです。『やりもしないでできないなんて言うな。やってみなきゃわからないだろ』って。それで私の負けず嫌いに火がついたのね。働きながら猛勉強して、仕事で不自由しないくらいに英語が話せるようになりました。それ以来、何ごともまずはやってみるのよ」

このチャレンジ精神に加えて、奥村さんの強さを支えているのが規則正しい生活です。

「私が重視するのは睡眠と食事。朝は4時半から5時に起床し、夜は20時頃に寝ます。朝食はしっかりとるので、ステーキや焼肉などボリュームのある肉料理をいただく。昼はパン食で軽めに済ませ、胃を休めるために夕食は食べません。自分が選んだ質の良い国産食材しか口にし

奥村正子さんが歩んだ人生のスナップ

Biography

1993年 63歳

息子の大学院修了式に夫と参列

息子の由多加さんがアメリカのメリーランド大学大学院を修了したときの記念写真。由多加さんは生化学の博士号を取得し、現在は米軍関連の仕事に就いている。

2001年 71歳

家族3人でグランドキャニオンへ

夫の肇さんと由多加さんの3人でグランドキャニオンを旅行した時。どこへ行くのも一緒の仲良し夫婦だった。この翌年、夫の交通事故を機にベンチプレスと出合う。

2003年 73歳

海外在住の息子と会うのが楽しみ

息子と空港の待合室で。由多加さんは仕事の都合で世界各地を飛び回っているが、まめに電話をくれる。奥村さんに頭を使わせようと、電話ではわざと英語で話しかけてくるそう。

2018年 88歳

「驚異のご長寿」として取材が殺到

取材で知り合ったフジテレビアナウンサーの木村拓也さんが、米寿のお祝いに来てくれたときの一枚。90歳に近づくにつれてテレビなどの取材が増えたのだそう。

2019年 89歳

本の印税を寄付。お金は人のために使う

犯罪被害者支援団体への寄付を続けている奥村さん。本の印税も全額寄付した。写真は団体代表と。「私にはお金より大事なものがたくさんあるから、お裾分けしてます」

たくないので、外食は一切せず完全自炊。体を冷やさないために夏でも常温や温かいものを飲むし、睡眠を邪魔しないよう午後3時以降はカフェインをとらない。私はこうと決めたら何でも徹底するんです」

亡き夫との約束が練習を続ける支えに

いつも前向きでタフな奥村さんですが、5年前につらい出来事を経験しています。ベンチプレスを始めるきっかけを与えてくれ、共に練習する同志として支え合ってきた最愛のご主人が、がんで他界したのです。それでもベンチプレスへの意欲を失うことはありませんでした。

「主人を亡くして寂しくないと言えば嘘になります。でも私は、何でも幸せだって考えるの。主人は亡くなる前、『お前と一緒になれて幸せだった。ありがとう』と言ってくれたんです。それを聞けて私も幸せでした。そして、こう約束したの。『お前は目標を持ってベンチプレスを続けてきたのだから、90歳まで続けてくれ』って。だから練習をやめようなんて思いませんでした。私は今も毎日、主人の写真に語りかけています。『まだまだやりたいことがあるから、迎えに来ないでね』って（笑）」

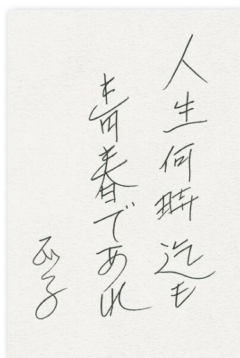
最近では90歳どころか、目標のレベルはますます上がっています。

「皆さんが『100歳まで頑張って』とおっしゃるものだから、『よーし、できるところまでやってみよう』と。92歳まで続けるとベンチプレスを始めて20年になるので、最低でもそこまでは続けたいわね。それと東京オリンピックの聖火ランナーに応募しているので、ぜひ選ばれて90歳の私が元気に走る姿を大勢の人に見てもらいたい。だから私、常に目標があるんです。目標があれば、それに向けて『今日は何をしようかな?』と考えるだけで毎日がワクワクする。昨日と同じ今日はない、毎朝また違う一日が始まる。そう考えれば、歳をとるのが楽しくなるわよ」

人生をともに歩む大事な品

『5つの金メダル』

「世界大会で獲得した5つの金メダル。2013年大会で初めて優勝したときは、『異国の地で君が代が聞けるなんて幸せだわ』と表彰台で涙が出ました。友人に『私が死んだらメダルはお墓に入れて』と頼んであります」

【人生を支える一言】本人直筆

「私の口グセは『いつも青春』。今でも道を歩いていて、自分好みの男性を見かけると胸がキュンとします(笑)。毎朝起きて、『今日はどんなことや人に出会えるかな?』って考えるだけで楽しいじゃないですか。二度とない人生だもの、『もう歳だから』なんて言わず、やりたいことをやって楽しまなくちゃね」

『すごい90歳』奥村正子・著／ダイヤモンド社・刊

自宅でも筋トレを欠かさない奥村さん。普段からよく歩くなど、日常の中でもトレーニングを怠らない。「ジムへ行く日は、最寄駅までの2kmを歩いて往復します。昨年、運転免許を返納してからは買い物へ行くのも徒歩。『大変でしょう』と言われますが、昔の人はどこへでも歩いて行ったのだから平気よ」

モデル・前田ゆかさんの1週間

美に効く食材で「グルテンフリー生活」

46歳のときに小麦アレルギーが判明し、グルテンフリー食に転換した前田ゆかさん。これを機に前向きに食への知識を深め、グルテンフリーマイスター、美肌食マイスター、健康食アドバイザーの資格を取得。体の内側から美を磨く食生活とは？

DAY 1

代替品で無理なくグルテンフリーを実践

肌荒れをきっかけに遅延型アレルギー検査を受けたところ、小麦アレルギーだとわかりました。以来、小麦粉に含まれるグルテンを除く「グルテンフリー」の食事を続けています。**料理には米粉やこんにゃく麺などの小麦の代替食品をフル活用。定番メニューのグラタンのホワイトソースも豆乳と米粉で手作りします。**

朝

りんご・ミニトマト・小松菜のコールドプレスジュース

ゆっくりと搾ったジュースはビタミンのロスが少なく、栄養がギュッと詰まっています。

昼

トマトと納豆だれの「糖質0g麺」

こんにゃく粉とおからパウダーでできた「糖質0g麺」。1袋18㎉とヘルシーでお気に入り。

夜

ほうれん草と鮭のグルテンフリーグラタン、グルテンフリーパン※1

ホワイトソースで使った豆乳はイソフラボンが豊富。女性のホルモンバランスを整えます。

DAY 2

夜のたんぱく質で効率的に筋力アップ

食べ盛りの息子と娘がいるので、夕飯はボリュームたっぷりに。**夜にたんぱく質を摂取すると就寝中の筋肉合成を促すと言われているので、意識的に肉、魚、卵などのおかずを取り入れるようにしています。**糖質コントロールのため、私の主食はなし。朝食もジュースで軽く済ませて胃腸を休めるようにしています。

朝

りんご・グレープフルーツのコールドプレスジュース

グレープフルーツはビタミンC、クエン酸、イノシトールなど美容にいい成分がたっぷり。

昼

にんじんのラペのせグルテンフリーパン、かぼちゃスープ

かぼちゃは粘膜や皮膚の免疫力アップに◎。粗ごしにして、食べ応えを出しました。

夜

チキンのバルサミコ酢ソテー、スパニッシュオムレツ（じゃがいも、パプリカ、ブロッコリー、玉ねぎ）、イチジクとブロッコリーのサラダ

肉は体内で分解されてリン酸・硫酸などの酸を作り出す酸性スコア※2が高い食品。アルカリ性の酢で調味し、バランスをとります。

DAY 3

トマトと鮭は美肌にマストな食材

通常サイズのトマトより、完熟したミニトマトの方が栄養価は高いです。そのため、ジュースに使うのは常にミニトマト。**トマトに含まれるリコピンは高い抗酸化力があり、コラーゲン生成を促す働きも。**この日は1日撮影だったので、間食もジュースでリコピンを摂りました。夕食は惣菜のナムルと簡単に作れるプルコギ、鮭のホイル焼きに。鮭はアスタキサンチンが豊富でたるみ予防に効果的。コラーゲンを含む皮も残さず食べます。

朝

プチトマト・グレープフルーツ・みかんのコールドプレスジュース

ビタミンCが豊富な組み合わせ。ビタミンCはメラニン色素に働き、シミ予防効果も。

間食

高リコピンの野菜ジュース

高リコピントマトを使用した野菜ジュースをおやつに。美白の味方です！

昼

三種類のスパイシーカレー

ロケ弁当は代々木上原のカレー店のケータリング。昼食は主食をしっかり食べます。

夜

鮭とまいたけのホイル焼き、韓国風プルコギ、ナムル、白菜キムチ

鮭の天然色素こそがアスタキサンチン。焼くと失われるので、焼きすぎないように注意。

米粉のグルテンフリーパンをふんわり仕上げるには？

米粉を使ったグルテンフリーパンは、私にとって第2の主食。発酵から焼き上がりまでは1時間ほど。お米を炊く感覚で作るほど、とても簡単です。私はパン作り用に、加熱処理した「アルファ化米粉」を取り寄せています。アルファ化米粉を使うと、ふんわりとした仕上がりに。

※1 小麦粉を使用せずに米粉で作ったパン。 ※2 食品に含まれるミネラルが、酸性かアルカリ性かで分類される。

取材・文／中澤夕美恵　デザイン／mashroom design

｛何作って 何食べてる？｝噂の人の食日記

前田ゆかさん（49歳）

モデル。ファッション誌の他、美と健康の知識をいかしてテレビやトークショーなどで幅広く活躍。小麦アレルギーと診断されたことから食を見直し、グルテンフリーマイスターの資格を取得。不定期でグルテンフリーパンのレッスンも開催する。著書に『スーパーで毎日買う食材だけで美人になる!』（二見書房　¥1,540）。

DAY 4

デュラム小麦のパスタでランチ

主食はごはんもしくはグルテンフリーパンにすることが大半。でも私の場合、小麦粉の中でも「デュラム小麦」は、アレルギー反応が出なかったので食べています。昼食はたらことマヨネーズで作ったパスタを食べて満腹に。**食に気を配っているけれど、カロリーを気にせず自由に食べる日も作っています。**

朝　**りんご・ミニトマト・みかんのコールドプレスジュース**

りんごメインのジュースにしました。皮ごとジュースにして、ポリフェノールもチャージ。

夜　**ポークスペアリブ、金目鯛の煮付け、スパイスチキンとアボカドのサラダ**

アボカドには新陳代謝を促す栄養素が。コエンザイムQ10も摂れるので、美肌に効果てきめん！

昼　**たらこパスタ**

パスタにはベビーリーフをトッピング。毎食、少量でも野菜は摂るようにしています。

DAY 5

米粉パンを中東風にアレンジして堪能

悪天候の週末で、家族でおこもりの1日。朝に焼いておいたグルテンフリーパンを昼食と夕食にしました。シンプルな味わいだから、どんな食材にもぴったり。夕食では、中東料理のひよこ豆のペースト「フムス」と合わせました。**ひよこ豆はイソフラボンの他、葉酸が大豆の約10倍も摂れるとあって、注目の食材です。**

朝　**りんご・みかん・小松菜のコールドプレスジュース**

アクの少ない小松菜は生食に◎。カルシウムはほうれん草の３倍以上。鉄分も多いです。

昼　**グルテンフリーのホットハムチーズサンド、アサイープロテインジュース**

アサイーは活性酸素を除去する働きがあります。手軽に摂れるドリンクを愛飲しています。

夜　**クミンとナンプラーの豚そぼろごはん、コブサラダ（紫玉ねぎ、ミニトマト、ブロッコリー、ベビーリーフ、コーン）、フムス、グルテンフリーパン**

豚そぼろごはんには、デトックス効果の高いパクチーをたっぷりトッピング。レモンを搾ってさっぱり食べました。

DAY 6

良質なオイルを積極的に摂取

早めの昼食は、オリーブオイルをたっぷりかけたシチューを。肌のハリを保つためにも良質なオイルは意識的に摂ります。**オリーブオイルはオメガ9脂肪酸が豊富。腸内環境を整え、美肌作りに役立ちます。**午後は新商品発表会とオーディションへ。夕食は、血行促進効果のあるオメガ3脂肪酸を含むさんまをチョイス。

朝　**柿・りんご・ミニトマトのコールドプレスジュース**

柿のビタミンＣは柑橘類の約２倍。デトックス効果のあるカリウムも多く含みます。

昼　**じゃがいもとツナのグルテンフリーシチュー、グルテンフリーパン**

小麦粉代わりの米粉はグルテンフリー生活にマストな食材。クリームシチューやパンが問題なく食べられます。

夜　**さんまの塩焼き、筑前煮、紫キャベツとくるみのサラダ、味噌汁**

サラダのドレッシングは市販品を使いません。オリーブオイル、酢、塩こしょうでシンプルに。

DAY 7

たくさんの野菜をピザにトッピング

週1ペースで美容院に通い、カラーリングとトリートメントでヘアメンテナンスをしています。ジムにも行ったので、忙しい1日に。夜はラクに作れるグルテンフリーのピザとパンにしました。多種類の野菜を摂れるようにトッピングを工夫。**紫キャベツのサラダで抗酸化作用のあるアントシアニンも補給します。**

朝　**りんご・ミニトマトのコールドプレスジュース**

1日の野菜の摂取目標量は350g、果物は200g。ジュースは摂りやすいのもメリット。

昼　**塩麹のチキン、ローストビーフサラダ、温野菜サラダ（にんじん、ブロッコリー、さつまいも等）、ヨーグルト**

昼食はデリを購入。野菜中心のメニューに、ヨーグルトを添えて腸内環境を意識しました。

夜　**グルテンフリーピザ、さつまいものせグルテンフリーパン、紫キャベツのサラダ**

ピザのトマトソースは手作りしたもの。アンチョビを加えて味に深みを与えました。

間食　**ドライなつめ**

お気に入りのスーパーフードおやつ。鉄分などのミネラルを補えます。

30分で3品できる 真ちゃんの すぐ楽キッチン

第48回

食感と甘さがおいしい、冬の長ねぎ。
長ねぎの風味が食欲をそそる、
ねぎ好きにはたまらない3品をどうぞ！

PROFILE

寺田真二郎

料理研究家。時短テクを使ったレシピが好評。出演番組にNHK『ニュースシブ5時』他。著書に『男を満たす最強の手料理』（文響社 ¥1,298）。
オフィシャルサイト
http://shinjiroterada.jp

今月の献立

長ねぎを味わえるレシピ

この順番で作ればOK！

30分ダンドリシート

時間	たらと長ねぎのあんかけオムレツ	ホタテとみかんのカルパッチョ	しらたきの味噌ラーメン風スープ
0分		長ねぎを切る（1.5cm幅／みじん切り／小口切り）	
	たらの下ごしらえ	ドレッシングを作る（時短テク：調味液に混ぜて長ねぎの辛味をとる）	
5		ホタテを切り、器に盛る	しらたきを水で洗う（時短テク：アク抜き不要タイプで時短！）
10	長ねぎとたらを電子レンジで加熱（時短テク：炒めずにレンチンで加熱）	冷蔵庫で冷やす	材料をスープに入れておく
15	オムレツを焼き、器に盛る		
20〜25	あんを作る		鍋を火にかけ、もやしを加える
30	オムレツにあんをかける	冷蔵庫からホタテを出し、トッピングする	器に盛り、トッピングする

冬の主役として大活躍！ 長ねぎのおいしい使い方

生で使えば薬味として、加熱すればとろりと甘く料理のアクセントになる長ねぎ。今回ご紹介するのは、甘さが増しておいしい旬の長ねぎを味わえるレシピです。

長ねぎは部位によって切り方を変えるのがポイント。白い部分は、ごろっと大き目に切って食べ応えのあるオムレツの主役に。加熱すると長ねぎの内側がとろりとして甘くなるので卵と相性抜群です。

白と緑が混ざっている部分は、みじん切りにし、刻んだザーサイと合わせてカルパッチョのドレッシングに。ホタテの味を一層引き立ててくれます。エビやイカ、白身魚の刺身にもよく合います。

いちばん辛味が強い緑の部分は、小口切りに。生のまま使うと香りがよく、みそ味のスープのトッピングにぴったりです。

長ねぎの使い方を工夫して、食感や味わいを楽しんで♪

撮影／武井メグミ　スタイリスト／河野亜紀（料理）、岩本韻（衣装）
エネルギー計算／榊玲里　デザイン／mashroom design

ピリッとした長ねぎがアクセント！
ホタテとみかんの
カルパッチョ
見た目はラーメン！　うれしい糖質オフ
しらたきの
味噌ラーメン風スープ
長ねぎの甘さをふんわり卵で包んで
たらと長ねぎの
あんかけオムレツ

たらと長ねぎのあんかけオムレツ

材料（2人分）

たら切り身…2切　長ねぎ（白い部分）…1/3本
卵…3個　塩､黒こしょう…各少々
水溶き片栗粉（水､片栗粉）…各小さじ2
サラダ油…大さじ1と1/2
A 片栗粉、ゴマ油…各小さじ1、
　料理酒…小さじ2
B 水…170mℓ
　鶏がらスープの素、砂糖…各大さじ1/2
　薄口しょうゆ…小さじ2/3
　しょうが（すりおろし）…小さじ1/4

作り方

1 たらに塩を振り10分おく。長ねぎは1.5cm幅に切る。
2 たらの水分をキッチンペーパーでふき、3cm幅に切り、耐熱容器に入れる。Aと黒こしょうを加え、和えたら、長ねぎをのせてラップをし、電子レンジ（600W）で2分加熱する。
3 ボウルに卵を溶き、塩、黒こしょうを入れ、②を加え混ぜる。
4 フライパンにサラダ油を入れ、強火で熱したら、③を入れる。5秒ほどおいて、周りの膨らんできた所を木べらで中心にむかって、集める。半熟になってきたら、裏返し、極弱火にし、卵に火を通し、器に盛る。
5 小鍋にBを入れ、沸騰させたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、④にかける。

〔332kcal〕

時短テク たらと長ねぎはレンチンで加熱
たらと長ねぎは一緒に電子レンジで蒸すのがポイント。水分を閉じ込めてふっくらおいしく。

ホタテとみかんのカルパッチョ

材料（2人分）

長ねぎ（分岐している部分）…4cm
味付きザーサイ…7g
ホタテ貝柱（刺身用）…4個
みかん…1/2個　塩､黒こしょう…各少々
A ごま油…小さじ1
　しょうゆ、米酢…各小さじ1
　砂糖…小さじ1/4

作り方

1 長ねぎとザーサイはみじん切りにし、ボウルに入れAを加え混ぜる。
2 ホタテは横に3枚にスライスし、器に盛り、冷蔵庫に入れて冷やす。
3 みかんは皮をむき、3枚に輪切りにし、1cm角に切る。
4 ホタテに塩をふり、①をかけ、みかんと黒こしょうをトッピングする。

〔70kcal〕

時短テク 調味液に混ぜて辛味とり不要に
長ねぎの辛味は、わざわざ水にさらさなくても、調味液に入れておくだけでとれます。

しらたきの味噌ラーメン風スープ

材料（2人分）

長ねぎ（緑の部分）…4cm
しらたき（アク抜き不要タイプ）…100g
スライスハム…1枚　もやし…30g
コーン缶…20g
A 水…400mℓ　味噌…大さじ1と1/2
　みりん…小さじ2
　鶏がらスープの素…小さじ1
　ごま油…小さじ1　すり白ごま…小さじ2

作り方

1 長ねぎは小口切りにする。ハムは4等分に切る。
2 しらたきは水で洗う。水気を切ったら、ハサミで食べやすい長さに切り、小鍋に入れ、Aを加える。
3 ②を中火にかけ沸騰させる。もやしを加え、15秒程煮たら、器に盛る。ハムと長ねぎ、コーンをのせる。

〔108kcal〕

時短テク しらたきはそのまま使えるタイプが◎
意外と手間がかかる、しらたきのアク抜き。そのまま使える、アク抜き不要タイプを選んだほうが楽ちん！

ピンク　ブラウン　ブルー　グリーン　ブラック

希望小売価格 ¥8,147 うち消費税 ¥740(10%)

［特別講座シリーズ］

噛むことと腸に隠された真実!!

#カムトレ×美腸でお腹から元気になる!

インスタライブも大好評!!

Vol.3

全身の健康や美容に関わる「噛む力」について様々な分野から学ぶ「カムトレ」連載。今回は、「美腸」と「噛むこと」がテーマです。腸を美しく保つことは心身ともに元気でいられる最高の秘訣♪　今すぐできる簡単な腸もみストレッチにも注目です。

生活改善によって腸が美しくなれば人生が変わります!

噛むことの大切さを、専門家の健康・美容メソッドとともに学ぶ「カムトレ特別講座シリーズ」。第3回は日本美腸協会の理事長、小野咲先生の登場です。

「便秘など腸の不調で悩む声をよく聞きます。しかしこれは腸内環境を整えれば改善できますよ。〝美腸〟は人生を明るくします!」と、話してくれた小野先生。そんな先生自身も以前は便秘に悩まされていたとのこと。また、看護師時代に肌で感じた〝腸の不調は心身に悪影響をもたらす〟エピソードをお話しくださり、その後、腸もみストレッチを伝授。

「体が欲するものは、腸（腸内細菌）が決めていると言われています。だから、選択する食物を変えると（&噛むことによる相乗効果で）⇩習慣が変わり⇩腸内環境が改善され⇩体質が変わる。美腸になれば、便秘解消はもちろん、美肌やストレス軽減にもつながりますよ」

噛むこと＝美腸への近道ということをはじめ、多くの小野流・美腸メソッドを学ぶことができた講座でした。

今回教えてくれたのは

小野　咲先生

日本美腸協会理事長。務める。小児病院の救急で看護師として働いた経験を持ち、腸が体にもたらす様々な影響を学ぶ。現在は、腸を健康に美しく保つための知識やケア法を伝授。著書に『美腸の教科書』（主婦の友社 ￥1,386）が発売中。

❶❷まずは「自分の腸の状態チェック」をし、次に「腸の魅力」「噛むこととの関連性」について学びました。❸参加者の皆さんは随時メモをとっていました。❹参加のきっかけ等をフリートークし、和やかムードに。❺腸もみポイントを確認中。おへそ周辺を指で押したとき、硬い&痛いと腸が不健康な証拠。❻前屈で腸・腸腰筋の硬さをチェック。体が硬いと腸腰筋も硬いそうです。❼手を肩幅で上にあげ、ゆっくり息を吐きながらおろす。これを各5秒ずつ数回繰り返すことで腸腰筋がほぐれていきます。ストレッチ後は腰痛がやわらいだ人も!　❽講座終了後、先生を囲んで記念撮影♪

撮影／大槻夏路　イラスト／やのひろこ　取材・文／細川麻衣子　デザイン／佐藤秀紀

まず!! 腸は 消化吸収することで体内に免疫細胞を作り そして幸せホルモンであるセロトニンも作っています

食べ物の栄養の約9割を吸収する臓器が小腸。また、体内の免疫細胞の約7割を作り出すのも、腸だと言われています。さらに、精神安定に影響を与えるホルモンのセロトニンも、なんと9割が腸で作られているのだとか。よって腸を美しく保つことで、心身も健やかになるのです。

噛むことによる腸への影響はこんなにある!

1 水溶性食物繊維をよく噛むとお通じに良い

食物繊維をしっかり噛んで腸に届けることが消化に役立ちます。特に海藻などのアルカリ性の水溶性食物繊維が消化に良いですよ。同時に、水分もしっかり摂りましょう。

主な水溶性食物繊維の例

もずく・オクラ・なめこ・アボカド・長芋・里芋・海藻類など

2 発酵食品も噛むことで美腸パワーがアップ!

善玉菌を増やす働きのある発酵食品も積極的に摂りたい美腸食。消化によいと言われていますが、さらによく噛むことで消化を促し腸内細菌を助けてくれます。

主な発酵食品の例

納豆・味噌・キムチ・ヨーグルト・チーズ・麹・醤油など

3 腸のぜん動運動はリラックス=噛むことで促される!?

腸は緊張やストレスで動きにくくなってしまうもの。噛むことによって脳がリラックスすると、結果的に「腸を動かす」という信号を送ることにつながる=蠕動運動を促す効果が期待できます。噛む行為そのものが腸を動かす! ということですね。

実践!! 腸もみストレッチ

就寝前におこなうことで、腸がより動いてくれるので、翌朝のお通じもスッキリ♪

1 腰をほぐしリラックス

POINT
右手は腰骨の上、
左手は肋骨の下に

腰をぐるっと回す

腸に向かってお腹の奥を押すようにマッサージ。右手は腰骨の上を、左手は肋骨の下を押さえながら、腰を数回、左右に大きく回します。

2 腸腰筋をのばす

ぐっと後ろに体をそらす

手はお尻の下

左右に揺らす

デスクワークなどで丸まりがちな姿勢をぐっと開くように、腸腰筋を伸ばします。左右にも伸ばしてほぐすことで、腸の緊張もほぐれます。

3 前屈によって腸を刺激する

左手を少しずつ下へ

手をぐっと腸に向かって入れるように

顔は前を向く

体を前へ倒す

1の手の位置で前屈。2回目以降は右手は固定し、左手を少しずつ下にずらしながら前屈を数回。腸が刺激され、やわらかくなります。

からだにいいことからのおしらせ

定期購読が絶対おトク&便利！

最新号はもちろん
5年分の
デジタル版
読み放題！

※スマホ・タブレット・PC対応
※定期購読期間中

美と健康を叶える凄腕サロン&ショップ vol.46

大阪・吹田市

ぱんだ鍼灸接骨院 吹田院

心も身体も元気になれる場所!

痛みをしっかりとケアし、自分史上最高の自分を手に入れたいなら是非ここへ!自分の身体を自分で守れるようになるためのお手伝いをしてくれます。

一人ひとりにあわせて的確な施術を心がけます

人と人とのつながり、仁義、人情、笑いを大切にしています。気軽に通いやすいと評判!

問合わせ/06-6381-7633
吹田市朝日町2-218 吹田さんくす2番館2F
㊡日・祝　http://www.optimal-web.co.jp
【ぱんだ　吹田】 ⇒検索

兵庫・明石市

すぎおか整体院

1回目から違いのわかる骨盤ケア!

明石市で唯一※保育士のいる完全別室の託児ルームがあり、多くの女性から支持される院。産後の骨盤ケアや美容メニューが特に人気の施術です!女性施術者もいるので安心。

産後の骨盤ケア
初回おためし ¥2,000

初回は全施術行程の半分だけを行い、身体が整うかどうか判断いたします。

問合わせ/078-947-7628
明石市魚住町西岡323-1　㊢9:00〜12:30/16:00〜20:00、土8:30〜13:00　㊡日・祝　https://kotsuban-akashi.com
【すぎおか　明石】 ⇒検索
※2019.11.11時点、当院調べ

東京・東久留米市

東久留米むらかみ気導整体院

「気」の力で変化を実感できる整体

体の負担が少なく女性でも安心なエネルギー整体院。筋肉の過緊張を緩め全身を整える事で神経伝達をサポート。痛みや自律神経の不調にアプローチします。

気導術整体
初回施術 ¥7,000

腰・肩・自律神経のお悩みケアコース。
※2回目以降 ¥6,000

問合わせ/042-424-6910
東久留米市前沢3-12-27　㊢9:00〜22:00　㊡不定休
https://murakami-kidou.com
【東久留米むらかみ気導整体院】 ⇒検索

愛知・名古屋

整体院嵩-TAKAI-

辛い腰の痛みをしっかりケア!

頑固な腰の痛みをケアする整体。数々のメディアでも紹介されている話題の技術・筋膜リリースを使い、その場しのぎではなく、健やかな体へと導いてくれる凄腕整体院。

1日先着2名様限定!
通常 ¥10,000→初回限定 ¥1,980!

※2020.1.15迄、ご予約時「本誌を見た」と一言。ソフトで心地よい施術で、セルフケアもアドバイスします。

問合わせ/090-1755-6904
名古屋市名東区一社2-170 グランメール一社106号
https://ameblo.jp/issya-kamihashiseitai
【整体院　嵩】 ⇒検索

埼玉・蕨市

整体院羽翼-TSUBASA-

諦めていた腰の痛みをケアする凄腕

腰の痛みには必ず要因があります。個別性の評価を行い、生活の「クセ」から痛みの要因を探し出しケアしていく施術が大人気の整体院。痛みに支配されない生活を!

通常 ¥8,000
→初回限定 ¥1,980!

健やかな本来の生活を目指してサポートします。
※2019.1.15迄

問合わせ/080-9532-7272
蕨市中央4-11-12 アネックス蕨411号室　㊢9:00〜22:00
㊡不定休　https://seitaiin-tsubasa.com
【整体院羽翼】 ⇒検索

千葉・印西市

整体院つかさ

結果に拘る腰のスペシャリスト!

その場しのぎではない腰のケアを提唱し、延べ2万件以上もの実績を誇る凄腕院長。時間をかけた丁寧なカウンセリングで本当の要因を追求し、身体本来の状態を目指します。

先着5名様のみ!
通常 ¥10,000→初回限定 ¥1,980!

できるだけわかりやすい説明を心がけてカウンセリングしてくれるので安心。(2020.1.15迄)

問合わせ/090-4709-3513
印西市美瀬2-4-7　㊢10:00〜20:00　㊡不定休
【整体院つかさ　印西】 ⇒検索

神奈川・小田原市

整体院 心

経験豊富な女性院長による施術

徹底したカウンセリングで痛みの理由を探し、痛みのケアにコミットした施術を行います。施術だけでなくセルフケアの指導もしながら、健康的な身体づくりをサポートします。

1日先着1名様限定!
施術料 ¥10,000→¥980!

2020.1.15迄。現在の身体の状態についてカウンセリング、施術、セルフケア指導をします。

問合わせ/050-5361-0636
小田原市栄町2-12-14 ハピネス杉山305
㊢10:00〜22:00　㊡不定休
【整体院心　小田原】 ⇒検索

大阪・高槻市

高槻宗八整体院

「睡眠」に特化した整体院!

どこに行っても満足できない方必見!不眠・睡眠・電磁波対策に強い院。「睡眠」についての悩みに特化した宗八オリジナルの「超快眠療法」で今の体の状態をしっかりと把握し施術していきます。

通常初回価格 ¥10,800
→初回限定 ¥2,980!

どこへ行って良いか不安、という方のための特別なプランです。※2020.1.16迄

問合わせ/072-681-8008
高槻市真上町1-1-20　㊢9:00〜12:30/15:30〜20:00
㊡木午後・日・祝
【睡眠マニアダイちゃん】 ⇒検索

〈PR〉

愛媛・松山市

養生サロン ほこ

音と振動で体を癒す人気のサロン！

音と振動で細胞へと働きかけ本来持つ力を引き出す新しいエイジングケア。音の癒しで心と身体へアプローチする【音響共鳴療法】は、健康増進、ダイエットなどテーマを選択できる。

音響共鳴療法
30分 ¥3,000、60分 ¥5,000

服を着たまま、メイクをしたままでもOK！女性専用、完全予約制の隠れ家サロン。

問合わせ/080-6395-0088
松山市祝谷2-9-12
㊤10:00～20:00 ㊡不定休
【養生サロン　ほこ】⇒検索

心も身体も癒される
隠れ家サロンで
女性専用なのも安心

和歌山・和歌山市

矢野鍼灸整骨院

痛みのない施術が好評！

痛みのない施術を心がけ「痛いのは苦手…」という方も安心。時間をかけた丁寧なカウンセリングで、納得しながら進められます。女性スタッフが常駐しているのもうれしい。

メニューはホームページから
https://kodakara-yano.com

完全予約制で待ち時間もゼロ。駐車場も6台完備しています。

問合わせ/073-455-5805
和歌山市松江北5-10-7 ㊤8:30～11:30/14:00～19:45
㊡水午後・土午後・日・祝
【矢野鍼灸　和歌山】⇒検索

どんな些細なことでも、お体のことでお悩みがございましたら、ご相談ください。

兵庫・伊丹市

整体院 丹華-TANKA-

伊丹市で数少ない腰のプロ

腰の痛みケアに特化したチェック法とソフトタッチな整体。丁寧なカウンセリングと姿勢・動作分析で痛みの要因を把握。オーダーメイドな施術で徹底的にケアします。

通常 ¥8,000
→初回限定 ¥1,980！

今までいろいろ試して結果を得られなかった方も一度お試しを！※2020.1.15迄

問合わせ/080-5310-9710
伊丹市春日丘6-83
㊤13:00～22:00 ㊡不定休
【整体院丹華　伊丹市】⇒検索

私が誰よりも真剣にあなたと向き合います。一度お悩みを聞かせてください。

東京・足立区

ボディケアLab.鳳樹

ずっと悩み続けていた痛みをケア

慢性的な腰の悩みに強い整体院。腰が痛いからと、腰だけへのアプローチはしません。全身を見て体の特徴や動作のクセなどから分析・評価し、痛みへアプローチしていきます。

整体施術
通常 ¥12,000→初回限定 ¥1,980！

※先着10名まで(2020.1.15迄)
ご予約時「本誌を見た」とお伝えください。

問合わせ/080-7270-5814
足立区栗原3-30-9 ハイツカナダ102 ㊤9:30～21:30
㊡不定休 ■完全予約制
【ボディケアLab.鳳樹】⇒検索

腰をケアして、好きな事をしたい！と思っているあなた。未来のために踏み出した勇気を受け止めます。

WEB

FUWAP フワップ

女性らしさを磨く自然派サプリ

胸元はついつい他の人と比べてしまいがち…そんな女性の悩みに真剣に向き合ってできたボディケアサプリ。「ワイルドヤム」をはじめ、厳選成分配合でファンが急増中！

1袋30粒入り（約2週間分）
送料無料 ¥6,800

自然素材のみを厳選しているため安心。初回はインターネット特別価格でご提供！

問合わせ/03-6629-3410
株式会社Super Beuty Labo
東京都港区六本木7-7-7 8F ㊇info@sbl-tokyo.com
【FUWAP　サプリ】⇒検索

こだわりの国内生産、保存料、香料無添加。理想を目指す女性の輝く毎日をサポート。

兵庫・伊丹市

コアコア 伊丹カイロ整体院

美と健康へ導く凄腕サロン

カイロとオリジナルの手技で腰・頭・肩・疲れなどの根深い悩みの要因を追求し、深部からのアプローチで徹底ケア。生活習慣の見直しや筋トレのアドバイスも受けられる。

全身ゆがみケアコース（70分）
初回カウンセリング付 ¥8,000

フェイシャル・表情筋トレーニングコースも大人気！各コースのキャンペーン情報はHPで確認を。

問合わせ/072-784-0500
伊丹市西台1-2-9 1F ㊤10:00～21:00
㊡木曜 ㊋「阪急伊丹駅」より徒歩2分
【コアコア伊丹カイロ整体院】⇒検索

私たちがあなたのお悩みケアのお手伝いをさせていただきます！お気軽にご相談下さい。

岩手・盛岡市

サロンド・ユニバース 滝沢店・菜園店

今大注目の次世代まつげパーマ！

まつげを根元から80度上げることで瞼もリフトアップ♪ビューラーで上がりにくかった目尻と目頭の毛までクイッと立ち上げ♪まるでパリジェンヌの様な目元美人を目指しませんか！

パリジェンヌラッシュリフト導入！
通常 ¥10,000→初回お試し ¥6,000！

※2020.1.31迄。
人気の毛穴スッキリコース¥3,900もあり。

問合わせ/019-699-3617
盛岡市菜園2-7-33 2F ㊤10:00～19:00(水～14:00、日～18:00) ㊡第1,3,5日曜・祝
【サロンド・ユニバース】⇒検索

パリジェンヌラッシュリフトなら、まつ毛エクステが恋しくなった時、期間を開けなくてもつけられます。

山梨・甲斐市

ウエラボ頭痛整体院

結果重視！頭の痛みここでケア

長年続く頭痛でお悩みの方、諦めている方、悩みの理由を見定め、丁寧なカウンセリングで一人ひとりに合った施術を提供。諦めていた頭痛を徹底的にケアしてくれる凄腕！

頭痛整体 通常 ¥8,000
→初回限定 ¥2,500！

首のつけねのつまっているところの流れをよくしていきます。

問合わせ/080-5862-2703
甲斐市西八幡町2262-1 ㊤9:00～19:30 ㊡日曜
https://www.wellabozutu.com
【ウエラボ頭痛整体院】⇒検索

頭痛でお困りの方は、是非！当院へお越しください。本物の技術であなたの悩みに応えます。

おトクでデジタル版も読み放題に！

定期購読のご案内

年間 12 冊分、または半年 6 冊分を毎月発売日前後にご自宅へお届けします。
消費税の税率変更にともない、以下のように料金改訂いたします。
年間（12 冊分）の購読料は 10%OFF で定価 7,560 円⇒6,804 円になります。
半年（6 冊分）の購読料は 5%OFF で定価 3,780 円⇒3,591 円になります。
送料無料（一部地域を除く）。付録つき特別定価のときも追加料金は不要です。

●お申し込み方法

『からだにいいこと』の定期購読は、「富士山マガジンサービス（Fujisan.co.jp）」（以降、「Fujisan.co.jp」と記載）に業務委託しています。
下記のいずれかの方法でお申し込みください。

❶電話 0120-223-223
（年中無休 24 時間　携帯電話からも通話料無料）

❷web

からこと　キャンペーン　検索

スマートフォン、携帯電話からも簡単アクセス！

●お支払い方法について選択してください。

❶クレジットカード（VISA、MASTER、JCB、AMEX、DINERS、NICOS）
WEB・携帯サイトによるお申し込みでご利用いただけます。
※別途手数料は不要ですのでおすすめです。

❷マルチペイメント（コンビニでのペーパーレス支払い・ATM/ ネットバンキング支払い・Edy 支払い）
WEB・携帯サイトによるお申し込みでご利用いただけます。
詳しくはこちらのホームページをご覧ください。https://www.fujisan.co.jp/payment
※手数料が、一律 64 円かかります。

❸振込みハガキによる銀行・コンビニ払い
フリーダイヤルによるお申し込みでご利用いただけます。
銀行・コンビニで使用できるお振込み用紙をハガキでお届けします。
※手数料は、コンビニ払いは 64 円かかり（お申し込み金額 1 万円未満の場合）、銀行の場合は各銀行の振込手数料がかかります。

〈注意事項〉

- 定期購読の契約は、「Fujisan.co.jp」との契約になり、ご利用についてはその利用規約に準じます。
- 発売日前後に商品をお届けいたします（一部地域を除く）が、配送の事情などによりお届けが遅れる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ご注文締め切りは発売日（毎月 16 日）の前月の 20 日頃です。月によって若干異なりますので、WEB の申込画面、または電話でお申し込みの際に、ご注文いただける定期購読開始号をご確認ください。
- 定期購読をギフトとしてお送りすることもできます。
- 購読期間中の解約は原則としてできません。
- 配送、印刷、製本などによる問題があった場合、およびお客様が転居された場合には、WEB または電話でご連絡ください。
- 現在、海外からのお申し込みと海外への配送は承っておりません。

〈個人情報の取り扱いについて〉

定期購読のお申し込みに当たって、お客様からお預かりした個人情報は富士山マガジンサービスが適切に管理いたします。
「個人情報」は、お客様にとっても、取り扱う富士山マガジンサービスにとっても重要な情報資産であり、確実に保護することは重要な責務であることを認識し、したがって、「個人情報保護」のための全社的な取り組みを実施し、お客様への「安心」の提供及び社会的責任の責務を果たすことを確実にいたします。
詳しくはこちらをご覧ください。
https://www.fujisan.co.jp/info/privacy.asp

〈問い合わせ先〉

cs@fujisan.co.jp
☎ 0570-200-223（10:00 ～ 17:00　土日祝日を除く）

『からだにいいこと』個人情報の取り扱いについて

●個人情報の利用目的
読者の皆様からお預かりした個人情報は、以下の目的で利用します。
編集記事作成のための取材／アンケートの調査実施／懸賞、モニター応募への結果通知、プレゼント発送／からだにいいこと編集部から電子メールやダイレクトメール等による情報提供／希望者に対する掲載企業からの資料送付

●個人情報の第三者への提供
『からだにいいこと』編集部(以下、編集部)は、利用者ご本人の承諾がない限り、登録された個人情報を第三者に開示することは、正当な理由がない限り致しません。ただし、以下のような場合には個人情報を開示することがあります。
本人または第三者の権利または利益を害するおそれがある場合／国の機関または地方公共団体の事務の遂行に支障を及ぼす場合／編集部の権利や利益を害するおそれがある場合／読者ご本人の意思により、資料請求のため、プレゼントに当選した場合、商品モニターに採用になった場合には、サービス提供や商品発送などのために商品提供企業に個人情報を提供することがあります。その場合には、編集部は提供先における個人情報の利用に関して責任を負わないものとします。

●個人情報の開示・訂正・削除について
個人情報は原則としてご本人に限り開示、訂正、削除を求めることができます。その際はご本人から後記の個人情報担当宛にご連絡ください。ただし、個人情報の収集に使用した読者はがきなどの書面の原本は、一定期間保管したのち破棄処分しておりますので、原本そのものに対する訂正、削除は対象外とさせていただきます。なお、第三者(資料請求先企業等含む)が保管する個人情報の登録内容の問い合わせ、誤りの修正、資料送付の停止等の方法については各企業に直接お問い合わせください。

●個人情報に関する問い合わせ
『からだにいいこと』編集部
☎ 03-3291-1150（平日 10:00 ～ 17:00 祝日を除く）

『からだにいいこと』編集スタッフ募集！

編集部では、力のある人材を募集中です。雑誌の制作経験があるプロの編集者の皆さま、一緒に楽しい雑誌を作りませんか？　ご興味のある方は①履歴書 ②職務経歴書 ③今までに手掛けた作品（雑誌・ムック・書籍）のコピーを同封の上、右記住所の「採用係」宛までご応募ください！

やせたい方・肌悩みのある方も大募集！

読者モデル＆体験モニター＆ブロガー大募集！

『からだにいいこと』は、あなたと一緒に作る雑誌です。
採用された方には、読者として誌面に登場していただきます。
ブロガーも大歓迎！

〈応募方法〉① 氏名 ② 郵便番号 ③ 住所 ④ 電話番号（ファクス番号）⑤ e-mail アドレス（あれば）⑥ ブログURL（あれば）⑦ 生年月日 ⑧ 現在の職業 ⑨ これまで経験した職業 ⑩ 健康・美容・ダイエットのお悩み ⑪ 自己 PR、身長・体重・スリーサイズをお書きの上、3 カ月以内に撮影した写真同封（全身の写真と、胸から上の写真）で下記までお送りください。※未成年者のご応募はお断りさせていただきます。
〈あて先〉〒101-0051　東京都千代田区神田神保町 1-44-2　神田 TNK ビル 5 階 『からだにいいこと』読者モデル係

詳しくは『からだにいいこと』ホームページへアクセス！
https://media.karakoto.com/

編集記事・広告掲載についてのお問い合わせは
03-3291-1150

編集長／佐久間省吾
副編集長／古郡まゆ子
編集／宇野美貴子、奥谷裕子、安田美奈子、石上直美、坂本恵子、入江由記、籔智子、和田彩子、金貞和、清野悠子、釼持陽子、井元美咲、今滝香里、栗原芳野、櫻田浩子、和田方子、橋本真理子、酒井範子（メディア・ビュー）
営業／長谷川知里、松本圭史、上野大海
校正／麦秋新社
印刷／大日本印刷株式会社

編集後記

★「不調が消えるツボ早見表」(P69) を担当。ツボ押しの効果を知ると、今までやってこなかったことが損した気分に。もし、ツボ押しが「効かなかった」という人は、ツボを見つけられていない可能性が。あきらめずに「ツーンとくる」場所を見つけてくださいね。(き)

★健康診断に向けて最後の悪あがきをしようと仕事中は「切り干し大根茶」(P30) を飲んでいます。独特な旨みにハマり、切り干し大根を煮出したスープに野菜をたっぷり入れたみそ汁を毎日飲むほどに。体の芯までポカポカになるので、寒い日にもおすすめ。(K)

★「かたまり脂肪の溶かし方・流し方」(P10) の取材で衝撃だったのは「動かさない部位の脂肪は大きくなる」という事実。一方、押したり揉んだりすれば縮むとのことで、最近はテレビを見ながら下腹を揉んでいます。結果が出たらここでご報告します。(ふ)

★マンガ連載 (P98) の取材で自転車に乗りました。15年ぶりで、おまけにマウンテンバイクだったので胸には一抹の不安が。が、ペダルを踏んでみるとアラ不思議。登り坂も面白いほどスイスイ進み段差もへっちゃらで楽しいこと！　自転車、買おうかなあ。(い)

★今さらですがゆる糖質制限を始めました。1日の糖質摂取量 150g 以下を目指しているのですが、お昼すぎの間食タイムにはあっという間に 200g 超え。10日試して達成できたのはたったの3日でした。このままだとストレスでむしろ太るような。(く)

★連ドラフリークの私。今期は日テレの「俺の話は長い」にハマりました。30分×2本立てで観やすい！ しかも 1 時間でも 30 分だけでも満足感が得られる構成力の高さに感服します。何かと忙しい現代社会、ドラマを観る時間は30分ぐらいが丁度いいのかも。(わ)

アンケート

WEBからも回答できます！

右の QR コードまたは
http://www.karakoto.net/survey1/
にアクセス！

今月号をお買い上げいただきまして、ありがとうございました。
よりよい誌面づくりのために、下記のアンケートにご協力ください。
抽選で、**オリジナル図書カード2,000円分を20名様にプレゼントします。**
下の綴じ込みハガキに所定の項目をご記入のうえ、お送りいただくか（切手不要）、
左の方法でアクセスし、WEB からご回答ください。

応募締切は 2020 年 1 月23 日（木）消印有効です

当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

Q1 今月号の『からだにいいこと』を知ったのは？下記から番号でお答えください。

1. 店頭　2. 新聞　3. からだにいいことのメルマガ
4. キャリア・マムのメルマガ　5. からだにいいこと WEB
6. からだにいいこと Webプチ（携帯サイト）
7. からだにいいこと Facebook、Twitter、Instagram
8. iチャネル（NTT ドコモ）　9. 3～8 以外のインターネット
10. テレビ・ラジオで　11. 友人・知人の口コミで
12. 前号の次号予告を見て　13. 定期購読　14. その他

上記で「9. 10. 14.」を選んだ方は、その内容をお書きください。

Q2 今月号の記事について、おうかがいします。右の「今月号の記事一覧」の1～45より選んで、番号でお答えください。

Q2-Ⓐ「一番読みたい」と思った記事を 1 つと、その理由をお書きください。
Q2-Ⓑ「その他に読んでみたい」と思った記事をいくつでもお書きください。
Q2-Ⓒ「おもしろかった記事」を 3 つまで選んでお書きください。
Q2-Ⓓ「役に立った記事」を 3 つまで選んでお書きください。
Q2-Ⓔ「期待外れだった記事」がありましたら、番号とその理由をお書きください。ない場合は「なし」とお書きください。

Q3 今月号の表紙について、おうかがいします。

Q3-Ⓐ 表紙の印象はいかがでしたか？
1. 好き　2. 嫌い　3. どちらともいえない

Q3-Ⓑ 表紙の見出しの印象と、実際の記事を比べていかがですか？
1. 印象通り　2. どちらともいえない
3. 見出しの印象とは異なる内容だった

Q4 144 ページの次号予告を見て、教えてください。来月号の『からだにいいこと』を買いたいと思いましたか？

1. はい　2. いいえ　3. 来月号を見てから考える

上記で「1.」を選んだ方は、右の「次号の記事一覧」より「一番読みたい」と思った記事を 1 つ、「その他に読んでみたい」と思った記事をいくつでも選んでお書きください。
上記で「2.3.」を選んだ方は、その理由を下記よりお選びください。

1. 読みたい記事がなさそうなので　2. 今月号がおもしろくなかったので
3. 来月号がどんな企画かわからなかったので　4. 他誌と比べたいので

Q5 今月号を買うときに、下記の中で比較した雑誌がありましたら番号でお書きください（いくつでも）。

1. 日経ヘルス　2. ゆほびか　3. クロワッサン　4. レタスクラブ
5. ESSE　6. サンキュ！　7. 美 ST　8. 壮快　9. その他
10. 比較しなかった

Q6 前号も『からだにいいこと』を買いましたか？

1. はい　2. いいえ

「2.」を選んだ方は、その理由をお書きください。

Q7 これまでに『からだにいいこと』を買った回数は？

1. 今回初めて　2. 2～5 回　3. 6～10 回　4. 11～20 回
5. 21 回以上　6. 長年定期購読している

Q8 『からだにいいこと』本誌で今後取り上げて欲しいことをご自由にお書きください。

Q9 114 ページの村上虹郎さんのサイン入りポラロイドプレゼントを希望する方は、ハガキの「希望する」に○をつけてください。

今月号の記事一覧

次号の記事一覧

個人情報の取り扱いについては p.140 をご覧ください。

Present & Information
プレゼント&インフォメーション

プレゼント商品をご希望の方は、ハガキとQRコードからご応募いただけます。ハガキで応募される方は、①ご希望のプレゼント商品名 ②郵便番号・住所 ③氏名 ④年齢 ⑤ご職業 ⑥電話番号・ファックス番号 ⑦今月号の感想をお書きの上、

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-44-2 神田TNKビル5階
からだにいいこと編集部 2月号 プレゼント&インフォメーション係

までお送りください。

当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
個人情報の取り扱いにつきましては、P.140をご覧ください。

2020年1月23日(木) 当日消印有効

純国産の紫根エキスが乾燥しがちな手肌を健やかに整えます！

Present 5名

「ムラサキノ ハンドクリーム」(40g ¥2,970)は、絶滅危惧種「ムラサキ」から採れる純国産の紫根エキスを使った、オーガニックコスメ。滋賀県産のヒマワリ種子油やナタネ油も配合され、これからの乾燥しがちな手肌に、やさしくしっとりと潤いを与えます。べたつかない使用感で、お手入れも快適なこちらを5名様に。

>>みんなの奥永源寺
☎0748-56-1194
http://www.murasakino.organic/

からだに5,000㎎のホエイプロテインを秒速で補給！

Present 3名

日頃不足しがちなたんぱく質。「プロテインショット 100㎖」(¥220)なら、吸収が速いホエイプロテインを補給できます。小容量のため気軽に栄養がとれ、携帯にも便利。運動後の疲れたからだにも最適のドリンクです。ヨーグルトテイストのさらりとした飲み口に仕上げています。30本をセットで3名様に。

>>伊藤忠食品
☎03-5411-8513
https://www.itochu-shokuhin.com/

チョコで美味しく健康維持と元気のチャージを！

Present 5名

「NOXゴールデンベリーチョコレート」(75g ¥1,296)は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランスよく含むカカオを70%含み、さらに栄養価の高い食材としてモデルなどに人気のゴールデンベリー、ヤーコンシロップを加えた、お菓子を超えたスーパーフードです。美味しく美と健康のレベルアップができるこちらを5名様に。

>>ユニーク
☎03-5768-7977
https://www.noxorganics.jp/

いつでも「サクッ」と野菜がとれる栄養補助食品

Present 5名

野菜不足が気になるときには「サクベジ」(1箱20袋 ¥1,058)で、野菜をチャージ！ 23種類もの国産野菜に乳酸菌をプラスした、現代人にうれしい栄養補助食品です。水なしでそのまま食べられるので、オフィスでの補食にも最適。野菜嫌いのお子さまにもおすすめのこちらプレーンとチョコ風味の2種を、セットで5名様に。

>>大正製薬 お客様119番室
☎03-3985-1800 (8:30～21:00 土日祝除く)
https://brand.taisho.co.jp/sakubeji/

「むし歯のはじまり」を抑える特定保健用食品のガム！

Present 5名

「リカルデント」(各140g ¥645 編集部調べ)は、むし歯のはじまりを抑える独自の牛乳由来成分「CPP-ACP」が配合された、特定保健用食品(トクホ)のガム。歯の健康と美味しさが同時に実現します。フレーバーの異なる「さっぱりミントガム」「グレープミントガム」「ホワイトピーチミントガム」のボトル3種をセットで5名様に。

>>モンデリーズ・ジャパン
☎03-4510-6600
http://www.recaldent-gum.com/

砂糖よりも血糖値上昇が緩やかな機能性表示食品の甘味料！

Present 5名

届出番号：E202

甘いものが大好き。でも、健康が気になるという方にとっておきの甘味料は「レアシュガースウィート」(400g ¥950)です。摂取後の血糖値上昇が砂糖よりも緩やかだから、安心して甘さが楽しめます。後味すっきりでやさしい美味しさ。コーヒー、紅茶、ヨーグルトへ砂糖の置換えで使えるこちらを2本セットにして5名様に。

>>マツタニ&レアスウィート online shop
0120-976-912 (9:00～17:00 土日祝除く)
http://raresugar.co.jp/

全員もれなく現品がもらえるうれしいキャンペーン！

P&Gより吸水ケアブランド「ウィスパー」が新登場！ 一層構造でも高い吸収力を保つ「スリムシート」を採用し、吸収しても"うすくてさらさら"。さらに「超スピード消臭技術」でニオイを元から中和・抑制。今なら10製品の中からご希望の1製品をプレゼント！ 応募は2020年2月10日まで。右のQRコードより専用応募サイトへ。

>>P&G
☎0120-021-329 (9:15～17:00 祝日、年末年始除く)

先進皮膚研究が、乾燥で弱ったデリケートな肌にアプローチ！

Present 2名

乾燥によって、しつこく繰り返される肌トラブルにお悩みの方に朗報です。「imini メディフル湿潤液」（150ml ¥12,100）は、肌が本来持っている力をサポートする「パントエア菌LPS」（保湿成分）を高濃度配合した、全身用保湿乳液。低刺激性、敏感肌処方だから、デリケートなお肌も安心してお手入れ出来るこちらを２名様に。

›››イミニ・ラディーナショップ
0120-65-1230（9:00〜21:00 1月1日を除く）
https://www.imini.jp

ホコリや花粉をしっかりブロック！呼吸もしやすく楽なマスク

Present 5名

乾燥の季節に必需品のマスク。「くらしリズム やわらか快適マスク PREMIUM ふつうサイズ」（40枚入 ¥968）なら、個別包装で衛生的なうえ、ノーズスポンジ付きでメガネがくもりにくく呼吸も楽にでき、ストレスフリーな使い心地です。耳が痛くなりにくい耳ひもの採用もポイント。（ふつうサイズ40枚入）を５名様に。

›››ツルハグループマーチャンダイジング
0120-283-017（9:00〜17:00 土日祝除く）
https://kurashi-rhythm.com/

植物の生命力で、生き生きした華やかな肌へ！

Present 2名

女優・真行寺君枝さんプロデュースの「ディオティマ フローラル」（50g ¥8,250）は、３種のヒアルロン酸、２種の海洋性コラーゲンと白キクラゲエキス、厳選された植物のエッセンス、天然の植物オイルが溶け合ったコスメ。贅沢なダマスクローズの香りで、四季を通して使えるこのオールインワンジェルクリームを２名様に。

›››うつくしく カスタマーサービス
☎03-6677-0766（9:00〜17:00 土日祝除く）
https://www.utsukushiku.com/diotima-floral

眠れない夜の不安を払拭する、青い光のメトロノーム

Present 1名

光のメトロノームのリズムに合わせて、呼吸をするだけで安眠に導かれる睡眠アイテム「Dodow」（105g ¥6,980）。自律神経のバランスが整ってリラックス状態になることで、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンの分泌が始まり、副作用なく不眠の悩みが解消。ストレスの多い現代人にオススメのこちらを１名様に。

›››LIVLAB
wecare@mydodow.com
https://www.mydodow.com/dodow/ja-jp/home

からこと記者ブロガー
・スパイスクッキングアドバイザー・
福本加月美さんの注目TOPICS (vol.29)

からこと記者ブロガーがキャッチした、最旬トピックスを紹介していくこの連載。
今回は、スパイス料理に詳しい福本加月美さんが注目しているという"栄養素たっぷりの海苔"について教えてもらいました。

取材・文／細川麻衣子 デザイン／岩﨑亜樹
コーディネート／海村知世子

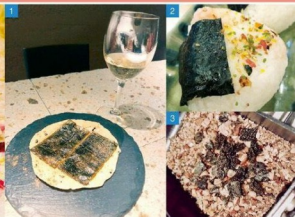
目の健康を考えるなら ビタミンAたっぷりの 海苔の瞳がイイ♥

あらゆるスパイスを駆使し、美と健康につながる料理を考案する福本さんは今、栄養満点の『海苔の瞳』が毎日の健康維持に欠かせないそう。「普段からパソコンやスマホをよく使うので目の疲労感が気になっていたところ、『海苔の瞳』が良いと聞き食べ始めました。すると、目の疲労感が軽減されたことに加え、肌の調子もいいんです！ 粘膜の健康維持を助けるから、乾燥する季節にも心強いですね。なにより、しっかりとした味付け海苔なので、私のスパイス料理と相性抜群。レシピを考えるのが楽しくなっちゃいます♪」

@23okazu
https://www.facebook.com/kazumi.fukumoto.okazu

海苔の瞳（1パック5枚×8袋 ¥480）
※10袋セットは¥4,200、送料無料

ミネラル・鉄分・ビタミンC・カルシウム・EPA・食物繊維などが含まれる栄養豊富な海苔に、さらにビタミンAを配合。国が定めた基準値を満たす"栄養機能食品"として、健やかな目を維持することはもちろん、皮膚や粘膜の健康維持を助けてくれる。

磯屋 ☎0495-33-1011
（受付9〜18時／土日祝を除く）

1 ウラド豆を粉にした煎餅のような食べ物"パパド"の上に、ごま油を塗り海苔をのせて軽く炙ります。山椒とコリアンダーのミックスパウダーをまぶすと、お酒と相性◎な最高のおつまみが完成♥ 2 朝ごはんのおにぎり。息子のお気に入りで毎朝パクパク食べています。3 中東のふりかけと言われる"デュカ"風のトッピング。クミン・コリアンダーとナッツ類をフライパンでローストし『海苔の瞳』をちぎって混ぜ炒めたもの。サラダやヨーグルトのアクセントに。

4『海苔の瞳』は、サプリのような存在♥ 今では、いつでも食べられるようにと持ち歩いています。この日はお昼ご飯のサンドイッチとともに♪ 5 パソコン作業中、小腹が減ったときのおやつとしても活躍！

美容

＼「急に老けたね」の原因／

"顔ゆがみ"をとって−10歳！ 40歳からの「セルフ整顔術」

- 読者がゆがみをとって変身！「私たち、幸せ美人になりました！」
- 顔のゆがみを生む"筋膜癒着"を解消！ −15歳顔を作る「ひっぺがしメソッド」
- 整形並み効果！「顔寄せマッサージ」で、エラ張り四角顔が卵形顔に

健康

血液 血巡り 血管 病気にならない「血」の改善法

- ふくらはぎからドッと血流UP！ 肩こり・冷え・不眠も解消「1分正座」
- 血圧を下げて動脈硬化を防ぐ！ 血液サラサラ「ハチミツみかん」

暮らし

知っておけばトクする"おばあちゃんの知恵袋"

目からウロコ！一生使える「家事の便利ワザ」

開運

いつものメイクを見直せば、2020年がよりハッピーに！

金運 対人運 健康運を引き寄せる「開運美人メイク」

料理

年末年始の食べすぎを、簡単リセットできるヘルシー食

低糖質なのに満足度大！「まんぷく湯豆腐」

表紙モデルは
小雪さん

からだにいいこと

3月号のお知らせ

巻頭特集 58kg超えたら、コレから始めなさい！

"太りグゼ"を直して「14日でやせる行動療法」

まずは現実を見ることから。人気ダイエットコーチも実践のワザ

「自分観察ショック療法」でデブ習慣激変

一口目で満足度を高めて、ムダ食いSTOP！

ゆったり味わう「食事瞑想（めいそう）」で凸腹解消

快眠スイッチをONにすれば、やせホルモンがドバッと分泌！

寝ている間に代謝UP!「乳ゆらし入浴」

日々の小さな動作の違いが、大きな体重差に！

脂肪燃焼力を上げる「ちょこちょこ生活24時」

たった3日の食事改善で、やせ体質に生まれ変わる！

「魔法の塩抜き」で味覚を変えて即スリム

心拍数が急上昇して、脂肪分解酵素が大放出！

「ホラー映画」を見るだけで脂肪分解！

とじ込み付録

心の悩みもラクに「ものぐさヨガ」カード

癒やされ*Time*

向井 理さん

発売日は2020年1月16日(木)

●内容は一部変更になることがあります。

これで買い忘れナシ！ 定期購読は巻末へ

迷える子パンダたちよ……
懺悔しなさい。

“悪パンダ”の からだに悪いこと 懺悔室(ざんげしつ)

＼第18回／

わかっているけど、“からだにいいこと”ばかりしてられない！
ツイッターで大人気の「深夜に悪いことを言うパンダ」が、
そんなみんなの「食」に関する懺悔を聞き、審判をくだします。

今月の迷える子パンダ

「『期間限定スイーツ』に激弱な私。体重が10kg増えちゃいました…」

T・Kさん／36歳／パート

「期間限定」に弱いんです。仕事帰りに、駅や駅ビルで期間限定スイーツの看板を見ると、誘惑されてつい購入。食べてみておいしいと、今度は「もう買えなくなる！」と焦り、急いで何度もリピート。その限定販売が終わっても、すぐに新たな期間限定スイーツが発売されてまた買う……を、繰り返しています。この影響で、体重がなんと10kg増！　でも夫への良いお土産にもなってますし……いいですよね？

Tさんの生活

＼期間限定ショップ、発見！／

➡今の職場の最寄り駅では、こういう「期間限定スイーツ」の看板がよく出ています。誘惑には勝てません！

＼ルンルン気分で購入♪／

⬅甘いもの好きの夫の分も合わせて、2個ずつスイーツをゲット。週に5千円も使ってしまい後悔したこともあります。が、Suica払いにすると現金を使うより罪悪感が軽いので、またすぐに買ってしまいます。

＼いただきまーす！／

➡今回は洋菓子。夫と2人でいただきます！夫も明らかに私のせいで太っていくので、少し焦ってます。本人は「食べる分運動すればいいんだ！」とポジティブですが……。

さあ、今月のお裁きは…!?

短い期間内しか買えないものを確実に手に入れるなんて、完全に凄腕ハンター。欲しい獲物(スイーツ)を狩るために集中力と体力をいっぱい使って疲れちゃうから、いっぱいスイーツを食べて元気になって次の狩りに備えないとね。

わかっているけどやめられない！
悪パンダへの懺悔はこちらへ

「①氏名②実名掲載の可否③年齢④職業⑤住所⑥電話番号⑦メールアドレス⑧最近やってしまっている体に悪いこと」を記載のうえ、メールまたは郵便で、下記までご応募ください。採用候補になった方には、後日、写真のご提供と電話取材のお願いをさせていただきます。掲載された方には図書カード¥2,000分をプレゼントします。

【メール】zange@karakoto.com
【郵便】〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-44-2　神田TNKビル5F
からだにいいこと編集部「からだに悪いこと懺悔室」係

悪パンダPROFILE

可愛らしい風貌で罪悪感なくダイエットに悪いことをつぶやく習性で人気沸騰中のパンダ。悪いつぶやきはツイッター(@kosatsuneDQX)で見られます。

　イラスト／こさつね　デザイン／代々木デザイン事務所

低糖質のいいこと《Vol.8》
Supported by SARAYA

20kgやせた管理栄養士・麻生れいみさんが、誌上レクチャー！

お酒を飲んでも太らない“糖質コントロール”の秘訣

管理栄養士・麻生れいみさんが、糖質コントロールによる健康づくりを教えてくれるこの連載。
今月のテーマは「お酒と糖質」。飲んでも太らないテクで、健康的にお酒と付き合いましょう。

＼教えてくれたのは／
麻生れいみさん

管理栄養士。健康的に1年で20kgやせた自身の経験から、約6,000人のダイエットを指導。『20kgやせた！ 麻生式ダイエット1週間チャレンジ！』（宝島社 ¥968）他、著書多数。

お酒を楽しむなら糖質量をチェック！

日本酒やビール、果実酒など、発酵させて作る「醸造酒」は糖質が高くなります。焼酎やウイスキーなどの「蒸留酒」は、糖質0で太りにくいお酒。ワインは醸造酒ですが、ビールなどに比べると糖質が低く、アンチエイジングにも◎。

○ 糖質が低い

焼酎（ロック・60mℓ）
糖質0.0g

ウイスキー（ロック・30mℓ）
糖質0.0g

ハイボール（200mℓ）
糖質0.0g

ワイン（赤・120mℓ）
糖質1.8g

× 糖質が高い

日本酒（180mℓ）
糖質8.1g

ビール（500mℓ）
糖質15.5g

梅酒（ロック・60mℓ）
糖質12.4g

Q.「糖質オフ」「カロリーオフ」のビールはどうなの？
A. 糖質が0ではありません
カロリーと糖質はまったく別物。太りやすさに関わるのはカロリーより糖質です。糖質オフビールは、糖質が0ではありませんが抑えられています。飲むなら「糖質0」ビールを。

“からだにいい”お酒の飲み方 3カ条

01 つまみは解毒力を高めるたんぱく質を

アルコール分解に働く臓器といえば肝臓。お酒を飲むときは、肝臓の解毒力をアップさせるたんぱく質を。枝豆や豆腐、チーズなどをつまみに。

02 中華より和食 意外に居酒屋もOK

外食は店選びも重要。中華は片栗粉や小麦粉を使う料理や点心が多く、糖質が高め。素材の味を活かしたイタリアンか単品を選べる居酒屋を。

03 糖質の低いつまみを選ぶ

お酒を飲むときは、葉物野菜や豆腐、魚料理など、糖質の低いつまみを選びましょう。そうすれば、太ることを気にせずお酒が楽しめますよ。

イラスト／坂木浩子　デザイン／mashroom design

からだにいいこと
2
2020
February
令和元年12月16日発売 令和2年2月1日発行（第16巻第2号通巻第180号）毎月16日発売 編集・発行人 只野孝一 (株)祥伝社 〒101-8701 東京都千代田区神田神保町3-3 ☎03(3291)1150(編集) ☎03(3265)2081(販売)

●「かたまり脂肪」の溶かし方・流し方 ●白髪・うねりを減らす「洗い方」

雑誌 02441-2